PLATAFORMA CONTROL Z

21 de octubre de 2026

MESA INTERSECTORIAL · FAMILIA Y EDUCACIÓN

Decálogo para una infancia y adolescencia protegida del entorno digital

«No se trata de estar contra la tecnología; se trata de proteger un cerebro, un cuerpo, una mente y una identidad que todavía están en desarrollo.»

14

sociedades científicas avalan el decálogo

Pediatría · Psicología · Neurología · Psiquiatría · Medicina

EL CONSENSO CIENTÍFICO

Cuando la evidencia es fuerte y consistente, la salud pública actúa con antelación

Qué activa el principio de precaución

Asociaciones fuertes y consistentes

Efecto dosis-respuesta

Coherencia y plausibilidad biológica y científica

Si se cumplen, no hay que esperar a una causalidad absolutamente demostrada para limitar los riesgos.

Rigor sobre lo que se afirma

Las asociaciones observacionales no se presentan como causalidad

Los límites de edad y tiempo son recomendaciones prudenciales, no umbrales de toxicidad

Los 16 años son una propuesta regulatoria, no un límite neurobiológico

Principio rector

Ausencia de prueba no es prueba de ausencia de daño.

La tecnología, al servicio del aprendizaje y sin hipotecas para el buen desarrollo.

QUIÉN LO RESPALDA

14 sociedades científicas y profesionales, un mismo mensaje

Pediatría y adolescencia — 5

Asociación Española de Pediatría · AEP

Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria · AEPap

Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria · SEPEAP

Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia · SEMA

Sociedad Española de Oftalmología Pediátrica · SEDOP

Psicología — 3

Consejo General de la Psicología de España

Sociedad Española de Psicología Clínica

Sociedad Española de Psicología Clínica Infanto-Juvenil · SEPCIJ

Neurología y neuropsicología — 4

Sociedad Española de Neurología · SEN

Sociedad Española de Neurología Pediátrica · SENEP

Federación de Asociaciones de Neuropsicología Españolas · FANPSE

Sociedad Española de Neuropsicología Clínica · CNC

Psiquiatría y medicina — 2

Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental · SEPSM

Organización Médica Colegial de España · OMC

LOS MENSAJES CLAVE

Cinco titulares para la presentación institucional

1 — De 0 a 6 años, sin pantallas

Recomendación sanitaria española, con excepciones puntuales y supervisadas (como una videollamada a familiares). Especialmente en menores de 2 años.

2 — Ningún smartphone personal con internet libre antes de los 16

Entre 13 y 16 años, teléfonos sin internet o con conectividad limitada. Propuesta regulatoria de protección, que coincide con el Proyecto de ley en trámite para elevar de 14 a 16 años la edad mínima de registro en redes sociales.

3 — Centros docentes libres de smartphones personales

Para proteger la atención y las relaciones auténticas. En 2025, el 86 % del alumnado español ya estudia en centros que no permiten el móvil (67 % en 2022).

4 — Dormitorios sin pantallas, noches con descanso

Espacios y horarios libres de dispositivos: dormitorio, baño, comidas y las 1-2 horas previas al sueño.

5 — La protección no puede recaer solo en las familias

Administraciones, escuela, sanidad, fabricantes y plataformas deben compartirla: privacidad por defecto, verificación de edad y menos scroll infinito, autoplay y notificaciones continuas.

LOS DATOS QUE LO SITÚAN

España en cifras: distracción, rendimiento y hábitos digitales

29 %

del alumnado dice que sus compañeros se distraen con dispositivos en la mayoría o todas las clases de ciencias (OCDE: 28 %).

−16 pts

en ciencias para quien refiere esa distracción, tras ajustar por perfil socioeconómico (20 puntos equivalen a un año académico).

86 %

del alumnado estudia en centros donde no se permite el móvil, frente al 67 % en 2022.

54 %

usa chatbots de IA para aprender al menos una vez por semana: urge una alfabetización específica en IA.

2-5 h

de ocio digital diario registra el alumnado, sobre todo en fines de semana y vacaciones.

−35 pts

hasta esa caída en competencia digital entre 2013 y 2023, en seis de siete países con datos comparables (ICILS).

PISA es un estudio observacional: sus asociaciones no permiten atribuir causalidad ni concluir que una restricción, por sí sola, mejore el rendimiento.

PLATAFORMA CONTROL Z · 14 SOCIEDADES CIENTÍFICAS

Cuatro ideas clave

PLATAFORMA CONTROL Z

PACTO DE ESTADO

«Catorce sociedades científicas piden lo mismo a los partidos: que la protección de la infancia en el entorno digital sea una política de Estado, no de partido.»

FAMILIAS

«No pedimos a las familias que lo hagan solas. Pedimos un pacto social para retrasar el móvil, y que lo hagamos juntos.»

PRECAUCIÓN

«En salud pública no se espera a tenerlo todo demostrado cuando hay riesgo para menores. Se actúa con prudencia.»

DISEÑO

«No es un problema de fuerza de voluntad. Es un diseño pensado para captar la atención, y los menores no pueden competir con eso.»