

III MANIFIESTO DE INFANCIA  
Y ADOLESCENCIA DE LA  
COMUNIDAD DE MADRID

# #ENCIÉNDETE POR LOS DERECHOS DE LA INFANCIA



**Edita:****UNICEF España**

C/ Mauricio Legendre, 36  
28046 Madrid  
Tel. 913 789 555

[ciudadesamigas@unicef.es](mailto:ciudadesamigas@unicef.es) | [www.ciudadesamigas.org](http://www.ciudadesamigas.org) | [www.unicef.es](http://www.unicef.es)

**Autoría y coordinación:**

Elaborado por niños, niñas y adolescentes de consejos, comisiones y espacios de participación infantil y adolescente de la Comunidad de Madrid, en colaboración con UNICEF Comité Madrid, el Área de Políticas Locales y Participación – Dirección de Influencia, Programas y Alianzas de UNICEF España y la Asociación MASI.

**Dinamización:**

Asociación MASI

**Diseño y maquetación:**

Freepress S. Coop. Mad.

---

UNICEF España agradece a las comisiones y consejos de infancia y adolescencia de Alcobendas, Alcorcón, Madrid, Parla y San Fernando de Henares, al Ayuntamiento de Alcobendas, al Centro Cultural Pablo Iglesias, al Museo Nacional de Ciencia y Tecnología (MUNCYT) y a la Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales por su colaboración en la organización del III Encuentro de Participación Infantil y Adolescente de la Comunidad de Madrid.

Noviembre de 2025

Con la financiación de:



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

# Introducción

**ENCIÉNDETE  
POR LOS DERECHOS  
DE LA INFANCIA**

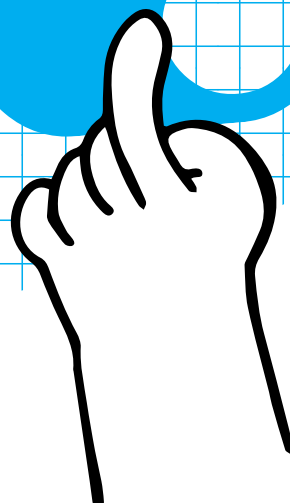
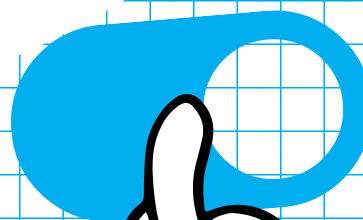


36 niños, niñas y adolescentes representantes de comisiones y espacios de participación de los municipios de Alcobendas, Alcorcón, Madrid, Parla y San Fernando de Henares nos hemos reunido en el **Tercer Encuentro Autonómico de Participación Infantil y Adolescente de la Comunidad de Madrid**, celebrado el 25 de octubre de 2025 en Alcobendas.

Hemos reflexionado y debatido sobre nuestros derechos digitales y sobre cómo crear un entorno digital seguro, y en este Manifiesto recogemos nuestras conclusiones y propuestas.

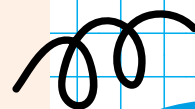
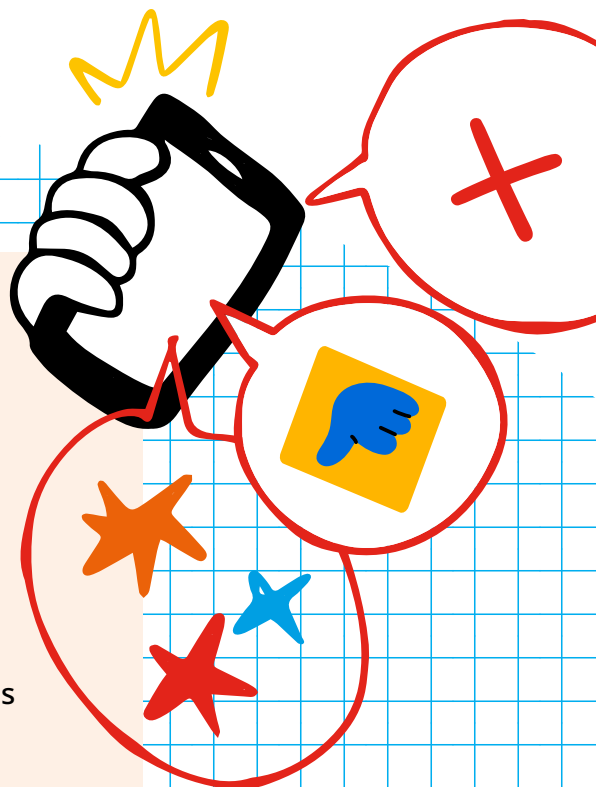


**ON**



## ¿Qué problemas hay en el mundo digital?

- En muchos centros educativos aún no hay buenas herramientas para enseñar cómo usar bien la tecnología
- Los fallos en la seguridad digital y el poco control sobre lo que se puede ver o descargar
- En Internet hay mucho acoso, hate y cyberbullying, sobre todo en redes sociales y en chats de videojuegos
- Existen las fake news, o sea, información falsa que parece real
- Hay poca privacidad, mucho anonimato y personas adultas que se hacen pasar por niños, niñas y adolescentes
- Hay anuncios falsos, estafas, hackers y loot boxes (las cajas de recompensas en juegos que cuestan dinero)
- Es demasiado fácil encontrar contenido con lenguaje o imágenes que no son apropiadas
- A veces los adultos no confían en cómo usamos Internet
- En algunas zonas no hay buen acceso a Internet
- Muy pocas veces se escucha nuestra opinión para crear un Internet más seguro



“Suele haber personas adultas explicando estos temas, cuando no son ellas mismas las que los viven”.

## ¿Cómo pueden afectarnos estos problemas?

- Nos podemos sentir solos/as y nos lleva a compararnos con otras personas, y esto afecta a nuestra autoestima
- En redes sociales hay mucha presión por seguir modas o tener un cuerpo “perfecto”, y eso puede hacernos sentir inseguridad
- Pasar demasiado tiempo online puede volvernos dependientes o tener adicción a la tecnología
- Las fake news o rumores falsos pueden confundirnos o hacernos pensar mal de otras personas
- El acoso, la discriminación y los comentarios de odio pueden causar estrés, ansiedad o incluso depresión



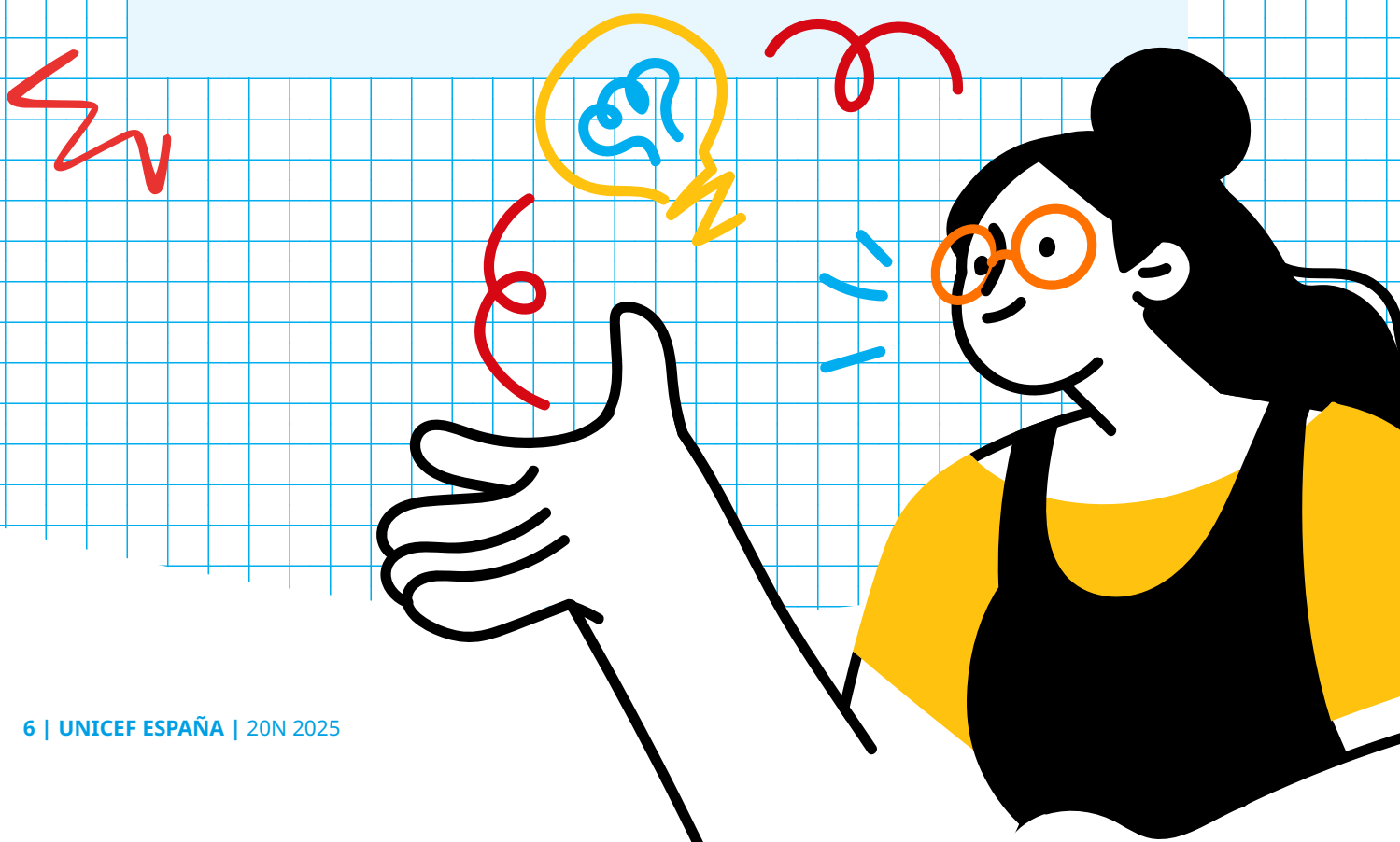
“Hay falta de charlas por parte de padres y madres sobre cómo usar las redes sociales. Para todos es nuevo, no sabemos mantener nuestra privacidad o limitar el uso”.

## ¿Qué y quién nos puede proteger?

- Las familias deben escuchar, informarse y ayudarnos a usar Internet de forma más segura
- Los centros educativos y profesores tienen que aprender sobre nuevas tecnologías y enseñarnos a usarlas bien
- Las amistades pueden ser un apoyo y ayudar a que nadie sufra acoso online
- Los gobiernos deben mejorar la seguridad en redes y crear leyes que protejan nuestros derechos digitales
- Las instituciones deben enseñar a las familias y profesores cómo actuar si hay un problema
- Los psicólogos, clubs, entrenadores y personas adultas cercanas pueden escucharnos y darnos apoyo cuando algo nos preocupa

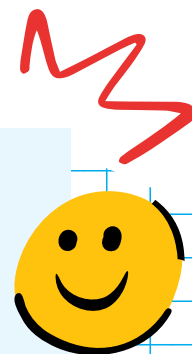
## Nuestras ideas para un entorno digital más seguro

1. Crear apps y espacios online solo para niños, niñas y adolescentes
2. Enseñar en los colegios e institutos cómo usar bien las tecnologías
3. Hacer también formaciones para las familias
4. Crear herramientas para comprobar si la información es verdadera
5. Poner más controles para evitar que los niños, niñas y adolescentes entren en páginas o apps no adecuadas
6. Recordar la importancia de desconectar a veces y disfrutar del mundo real
7. Crear leyes y normas para proteger nuestros derechos online
8. Poner buzones anónimos para contar problemas o pedir ayuda si algo malo pasa en Internet



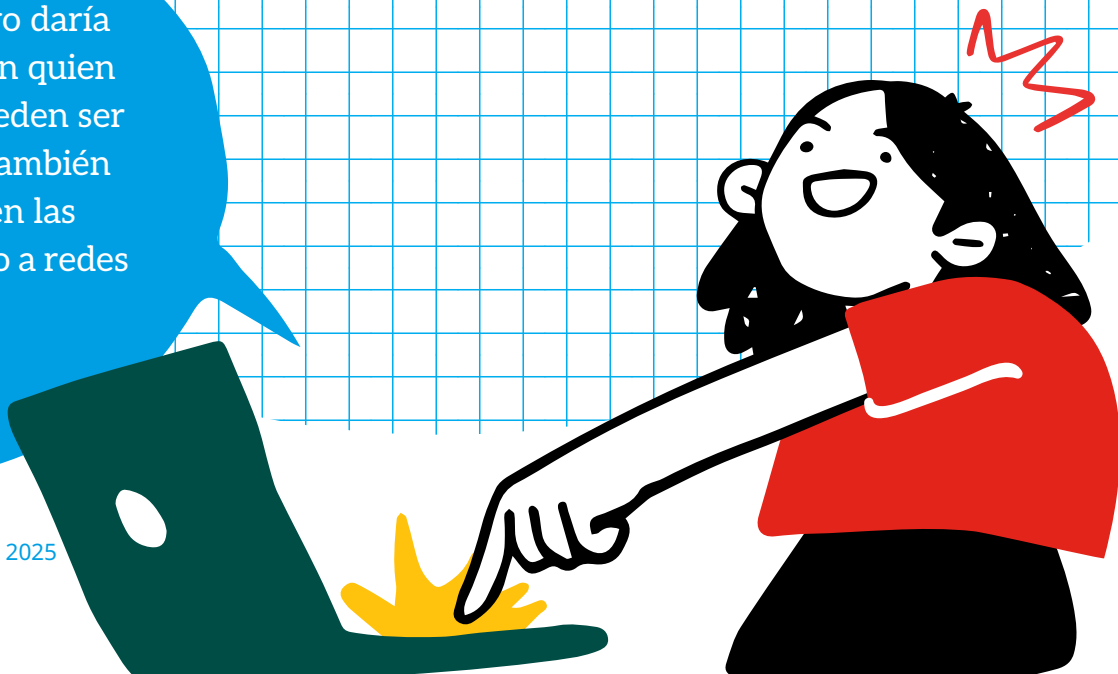
## Nuestros consejos para usar bien las tecnologías

1. Antes de creer algo en Internet, busca la información en varios sitios
2. Cuida lo que publicas y no compartas datos personales
3. Recuerda: no sabes quién está al otro lado de la pantalla
4. Ten cuidado con las compras online y asegúrate de que las webs sean seguras
5. Limita el uso de las tecnologías, también hay vida fuera de las pantallas
6. Lee bien todo antes de aceptar algo o descargarlo
7. No te creas todo lo que ves en redes: muchas cosas son irreales o están editadas
8. Comenta siempre con respeto. Piensa cómo se sentirá la persona que lo lea
9. Si ves algo raro o peligroso, cuéntaselo a una persona adulta de confianza



“Hay que tener gente que te apoye y que haya medidas de seguridad, para que no cualquier persona pueda hacerte un comentario que te afecte”.

“Un consejo que yo daría es tener cuidado en quien confías, porque pueden ser cuentas falsas, y también que no te afecten las críticas si subes algo a redes sociales”.



## Beneficios de usar bien las tecnologías

1. Puedes conocer gente con tus mismos gustos
2. Hay mucho contenido educativo y divertido
3. Las redes sociales pueden servir para expresarte y ayudar a otros
4. Puedes enterarte de muchas actividades y oportunidades interesantes
5. Y, sobre todo, puedes aprender, jugar y disfrutar si lo haces de forma segura



ciudadesamigas.org

Si quieres saber cómo fue  
el III Encuentro autonómico  
y la presentación del Manifiesto  
en la Asamblea, entra aquí:

