

CONCLUSIONES EN EL  
DÍA MUNDIAL DE LA INFANCIA  
20 DE NOVIEMBRE DE 2025

# #ENCIÉNDETE POR LOS DERECHOS DE LA INFANCIA

Recomendaciones de los grupos de participación infantil y adolescente para sentirse protegidos y seguros en el entorno digital



**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 el área de Políticas Locales y Participación – Dirección de Influencia, Programas y Alianzas. UNICEF España en colaboración con Paivoz, grupo asesor de infancia y adolescencia de UNICEF España.

**Diseño y maquetación:**

Tangente S. Coop Mad.

---

Diciembre de 2025

Con la financiación de:



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# ¿En qué consistía la actividad?



**ENCIÉNDETE  
POR LOS DERECHOS  
DE LA INFANCIA**

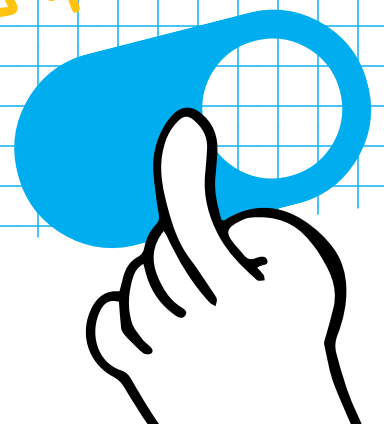
Esta actividad fue diseñada por los chicos y chicas de Paivoz, el grupo asesor de UNICEF España, con el objetivo de trabajar sobre los derechos digitales y cómo deben protegerse estos derechos para que la infancia y adolescencia se sienta segura en el mundo digital.

Paivoz es el grupo asesor de UNICEF España formado por niños, niñas y adolescentes de distintos municipios y ciudades de España con trayectoria en participación infantil y adolescente. Está formado por alrededor de 60 chicos y chicas que trabajan de la mano de UNICEF España para que sus propuestas e ideas sean tenidas en cuenta y lograr un mayor impacto para el ejercicio de los derechos de infancia. El grupo trata temas específicos como son salud mental, asuntos internacionales, acción climática, derechos digitales, contenidos para TikTok, diseño de encuentros de participación y de actividades para los consejos y grupos locales de infancia, como es el caso de esta actividad para celebrar el Día Mundial de la Infancia en 2025.

Más de 400 grupos de participación infantil y adolescente de toda España han descargado la actividad y un total de 80 han compartido su trabajo con UNICEF España.

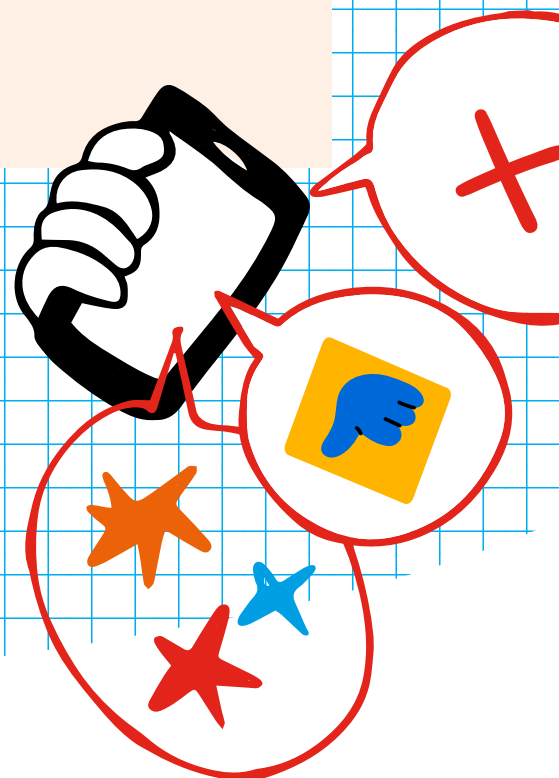
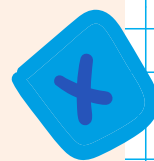


**ON**



¡Estas son las conclusiones a las que han llegado!

- Internet debe ser un lugar donde podamos aprender sin miedo y participar con respeto.
- Tenemos derecho a la privacidad y a que las plataformas nos cuiden por defecto.
- A veces no se escucha la opinión de los niños y niñas para mejorar internet.
- No se trata de prohibir, sino de educar y acompañar.



# Contenido del documento

## 1. Los derechos digitales a los ojos de la infancia 6

En este apartado se recogen las principales ideas y reflexiones que han hecho los grupos de participación sobre qué entienden por derechos digitales.

## 2. Problemas del entorno digital y su impacto en la infancia y adolescencia 7

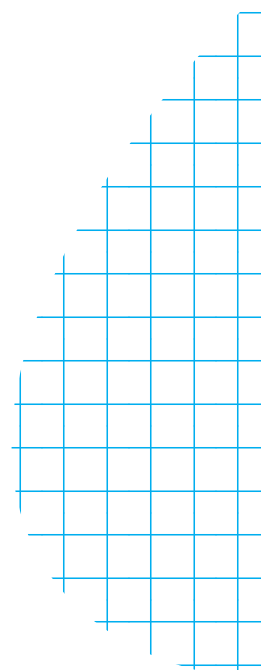
En este apartado los grupos han trabajado sobre los problemas a los que se enfrentan en el entorno digital, reflexionado sobre cómo afectan a su salud mental.

## 3. Alianzas y compromisos 9

En este apartado los chicos y chicas han descrito quiénes son esas personas o entidades aliadas que deben proteger sus derechos en el mundo digital y qué pueden hacer para ello.

## 4. El kit digital 14

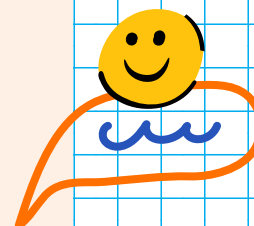
En este apartado se recogen los principales elementos con los que debe contar un Kit de Supervivencia Digital, formado por consejos y recomendaciones realizadas por los propios grupos de participación infantil y adolescente.



# 1. ¿Qué entienden los propios niños y niñas por derechos digitales?

Para los niños, niñas y adolescentes que han trabajado la actividad los derechos digitales se relacionan con:

- **El derecho a la privacidad:** controlar sus datos, su imagen y quién ve lo que comparten.
- **El derecho a la seguridad y la protección:** usar redes y juegos sin acoso, engaños ni violencia.
- **El derecho a la información veraz y a expresarse:** poder buscar, aprender y opinar con respeto.
- **El derecho a la educación y al aprendizaje digital:** recibir formación para usar internet con criterio.
- **El derecho a la participación:** que su voz cuente en las decisiones sobre el mundo digital.
- **El derecho al acceso e inclusión digital:** que nadie se quede atrás por falta de conectividad o recursos.
- **El derecho al bienestar y a la desconexión digital:** equilibrio entre pantallas y vida fuera de ellas.



“La verdad es que si no tuviéramos derechos en el mundo digital, que es donde pasamos la mitad de la vida, estaríamos bastante mal. Para nosotros y nosotras, los derechos digitales de los niños, niñas y adolescentes son como esas reglas invisibles que hacen que internet sea un sitio seguro y, sobre todo nuestro. No es solo un sitio de adultos”.

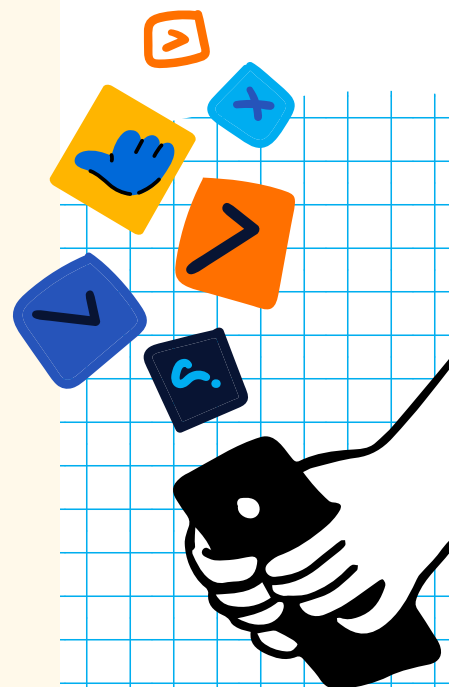
“Creemos que los derechos digitales son aquellos que garantizan que niños, niñas y adolescentes puedan desenvolverse de forma segura, informada y responsable en el entorno digital”.

Foro de Participación de la infancia y la adolescencia de Castilla y León

## 2. ¿A qué problemas se enfrentan los chicos y chicas en el entorno digital y cómo afectan a la salud mental?

Los niños y niñas que han trabajado la actividad piensan que estos son los principales problemas que encuentran en el entorno digital, y que todos ellos afectan de manera negativa a su salud mental:

- **Ciberacoso y discursos de odio:** genera problemas de ansiedad, tristeza, miedo a participar, aislamiento.
- **Grooming y contacto con desconocidos:** genera miedo, vergüenza, culpa, pérdida de confianza.
- **Exposición a contenidos inadecuados (violencia, sexualización, retos peligrosos):** provoca estrés, confusión, normalización del daño.
- **Presión estética y comparaciones constantes:** genera baja autoestima, insatisfacción corporal, ansiedad.
- **Desinformación y suplantaciones:** puede llevar a la confusión, desconfianza, malestar.
- **Uso excesivo y adicciones digitales (FOMO):** genera impacto, problemas de sueño, irritabilidad, dificultad de concentración, bajada de rendimiento.
- **Pérdida de privacidad y huella digital:** provoca angustia, sensación de pérdida de control.



“Tenemos derecho a que internet sea un lugar donde podamos participar, decir nuestras ideas y crear cosas sin que nos juzguen o nos hagan daño. Y, sobre todo, derecho a que los adultos nos expliquen cómo funciona todo esto para no sentirnos perdidos.

Consejo de niñas, niños y adolescentes de La Oliva (Canarias)



## ¿Cómo se sienten los chicos y chicas ante los problemas a los que se enfrentan en el entorno digital?

- Nos sentimos solos o nos comparamos demasiado con otras personas.
- Las redes nos pueden hacer sentir presión para ser perfectos o encajar en el grupo de amigos y amigas.
- Nos podemos volver dependientes de las pantallas.
- El acoso y los comentarios de odio nos pueden causar tristeza, estrés o ansiedad.
- Los psicólogos, clubs deportivos, entrenadores y personas adultas cercanas pueden escucharnos y darnos apoyo cuando algo nos preocupa.

“Las redes pueden ser un lugar divertido, pero también pueden generar inseguridad, comparaciones y miedo a equivocarse. Por eso es importante que sepamos pedir ayuda cuando algo nos preocupa, hablar con adultos de confianza y aprender a usar internet de manera segura y tranquila”.

Consejo local de infancia  
de Alhaurin el Grande  
(Andalucía)

“Debemos tener cuidado con el contenido que compartimos (imágenes e información) y lo que escribimos en línea porque cualquiera puede acceder a nuestra información o podemos hacer sentir mal a alguien más con los comentarios que hacemos, y todo esto puede empeorar nuestro estado de ánimo y crear problemas de salud mental”.

Grupo de Participación  
Adolescente de Burela (Galicia)

3.

¿Qué personas o entidades pueden comprometerse para proteger los derechos de la infancia en el mundo digital y qué pueden hacer?

Los chicos y chicas piensan que las familias, los profesores, los amigos, los gobiernos y las empresas tecnológicas deben proteger sus derechos en el mundo digital.

“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”.

Tercer Encuentro Autonómico de Participación Infantil y Adolescente de la Comunidad de Madrid



“La protección de la infancia en el mundo digital es responsabilidad de las familias (poniendo normas y acompañando), de los colegios (educando en el uso seguro), de la Policía e instituciones (actuando ante los riesgos), de las empresas tecnológicas (cuidando los datos y los contenidos) y de los propios chicos y chicas (respetándose y pidiendo ayuda cuando lo necesiten).”

Consejo de Infancia de Linares (Andalucía).

## ¿Cómo pueden hacerlo?

### Las familias y cuidadores:

1. Hablar y escuchar sin juicios. Ser “aliados digitales”.
2. Hacer normas claras en casa y establecer tiempos de pantalla fomentando la desconexión antes de irse a dormir.
3. Configurar la privacidad y control parental según la edad; revisar la geolocalización.
4. Animar y acompañar para pedir ayuda profesional si hace falta.
5. Dar ejemplo con un uso equilibrado y respetuoso de la tecnología.

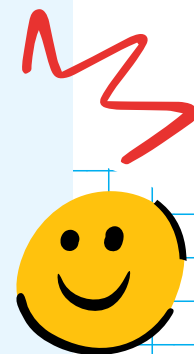


### Los centros educativos y el profesorado:

1. Educar en ciudadanía y bienestar digital (seguridad, privacidad, pensamiento crítico).
2. Prevenir, detectar y actuar ante el ciberacoso con protocolos claros y apoyo emocional.
3. Implicar a las familias y ofrecer talleres de sensibilización y apoyo para ellas y para el alumnado.
4. Garantizar la igualdad de acceso a recursos digitales en el centro educativo.

### Los gobiernos:

1. Hacer leyes y planes que protejan a los niños y niñas en plataformas y videojuegos (verificación de edad, privacidad por defecto por ejemplo).
2. Crear campañas de sensibilización y formación a familias y profesorado.
3. Brindar recursos de apoyo psicológico accesibles y gratuitos.
4. Reducir la brecha digital: dispositivos y conectividad para quien lo necesite.



### Las empresas tecnológicas:

1. Hacer diseños seguros por defecto para niños y niñas, perfiles privados y límites de contacto.
2. Moderación ágil y transparente y que se retiren contenidos dañinos avisando a las autoridades en casos graves.
3. Poner controles parentales simples, verificación de edad efectiva y menos 'enganches' algorítmicos.
4. Minimizar la recopilación de datos de menores de edad y explicar políticas en lenguaje claro.



### Las niñas, niños y adolescentes (entre iguales)

1. Cuidarnos entre todos: no reenviar contenido dañino ni participar en burlas.
2. Pedir ayuda a un adulto de confianza si algo nos incomoda o asusta.
3. Proteger contraseñas y datos, pensar antes de publicar, revisar la privacidad.
4. Equilibrar pantallas y vida offline: hacer más deporte, otras actividades, ver más a los amigos y tener más horas de descanso.



## Propuestas de los niños y niñas para navegar seguros en internet

1. Crear espacios digitales seguros solo para niños, niñas y adolescentes.
2. Que en los colegios enseñen cómo usar internet y las redes sociales.
3. Que se dé formación a las familias.
4. Poner más controles para evitar acceso a contenido inapropiado.
5. Crear herramientas para saber si una noticia es verdadera.
6. Tener buzones seguros para contar problemas en internet.
7. Pedimos apps y sitios solo para niños y niñas, con más filtros y más protección.

“Queremos un entorno digital seguro para todos y todas. Queremos que los adultos os involucrés, nos apoyéis, os forméis y nos protegáis. Es importante”

Consejos Locales de Infancia y Adolescencia de Cantabria



## 4. El Kit Digital

Para navegar seguros en internet y ayudar a proteger los derechos de la infancia y adolescencia en el mundo digital, los grupos de participación infantil y adolescente que han llevado a cabo esta actividad han diseñado un kit con consejos y recomendaciones que les darían a otros niños, niñas y adolescentes para sentirse seguros en el entorno digital.

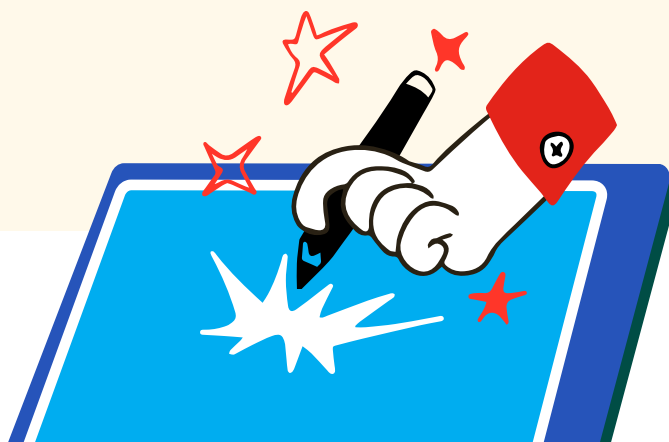
En este apartado se recogen los principales elementos con los que debe contar el Kit de Supervivencia Digital diseñado por los grupos de participación infantil y adolescente que han llevado a cabo la actividad.

“El mundo digital es el entorno en el que hemos crecido, pero debemos conocer los peligros que existen en él y protegernos”

Consejo de participación  
Infantil  
y Adolescente de Herrera del  
Duque (Extremadura)

### 1. Cuida tu privacidad

- No des tus datos personales (nombre, dirección, cole, teléfono).
- Mantén tus cuentas privadas y acepta solo a personas que conoces.
- No compartas tu ubicación; desactívala cuando no sea necesaria.
- Usa contraseñas seguras, cámbialas de vez en cuando y no se las digas a nadie.





## 2. Seguridad en internet

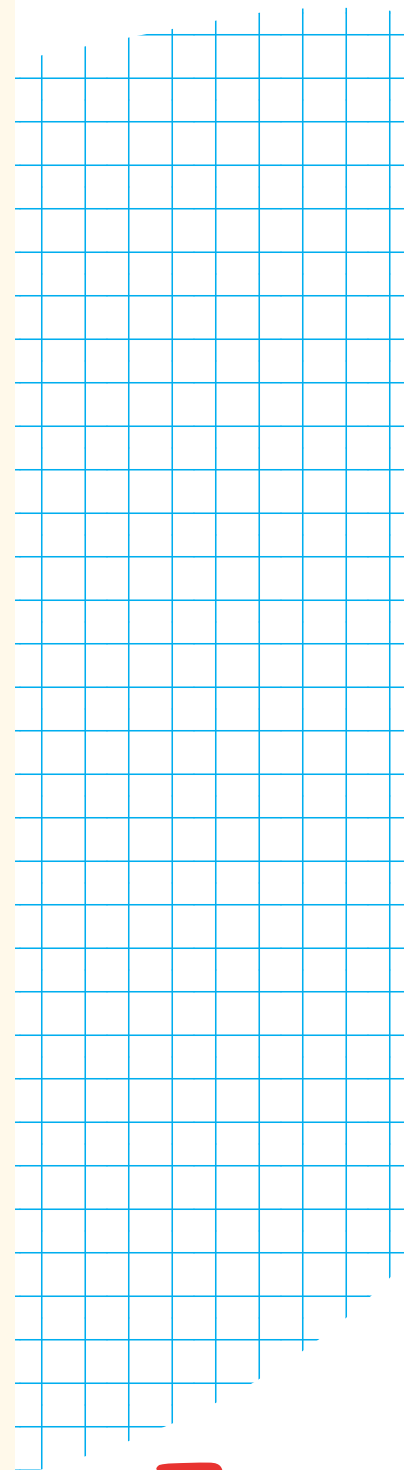
- No aceptes solicitudes de desconocidos.
- Bloquea y denuncia si alguien te hace sentir incómodo.
- No abras enlaces raros ni descargues cosas sospechosas.
- Activa la verificación en dos pasos para proteger tus cuentas.
- Usa el control parental y aplicaciones seguras si eres pequeño o pequeña.

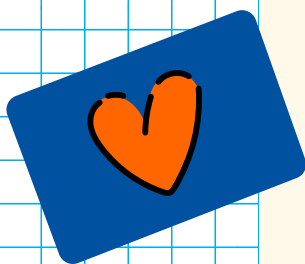
## 3. Sé respetuoso con los demás

- No insultes, no compartas burlas ni participes en cadenas que hacen daño.
- Piensa antes de escribir: tus palabras pueden molestar.
- Trata a las personas igual que lo harías en la vida real.

## 4. Cuida tus fotos (y las de los demás)

- Pide permiso antes de subir una foto donde salga otra persona.
- No envíes fotos íntimas, ni reenvíes imágenes de tus amigos o desconocidos.
- Recuerda: lo que subes a internet puede quedarse mucho tiempo.





### 5. Piensa con cabeza (no te creas todo)

- Muchas cosas que ves en internet pueden ser mentira. Sé crítico o crítica.
- Contrasta la información antes de compartirla.
- No te compares con lo que ves en las redes: no es la vida real.

### 6. Cuida tu salud mental

- Si algo te preocupa, habla con un adulto de confianza. No te lo guardes.
- No respondas al acoso: guarda pruebas y cuéntalo.
- Desconecta antes de dormir: tu mente necesita descansar.
- Haz actividades fuera de las pantallas: jugar, deporte, arte, tiempo con amigos.

### 7. Controla tu tiempo de pantalla

- Ponte límites para no engancharte.
- No uses el móvil justo antes de dormir.
- Recuerda: también existe la vida fuera de las pantallas. ¡Y es importante!

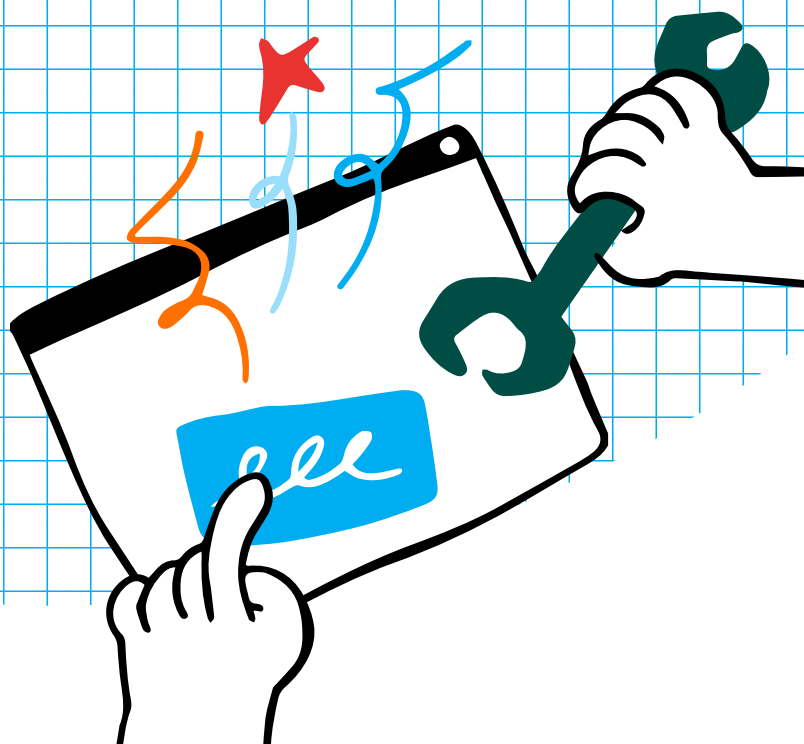
## 8. Seguridad en juegos y apps

- Cuidado con los chats en videojuegos: habla solo con gente conocida.
- No uses apps que no son adecuadas para tu edad.
- Pide permiso antes de descargar cualquier cosa.

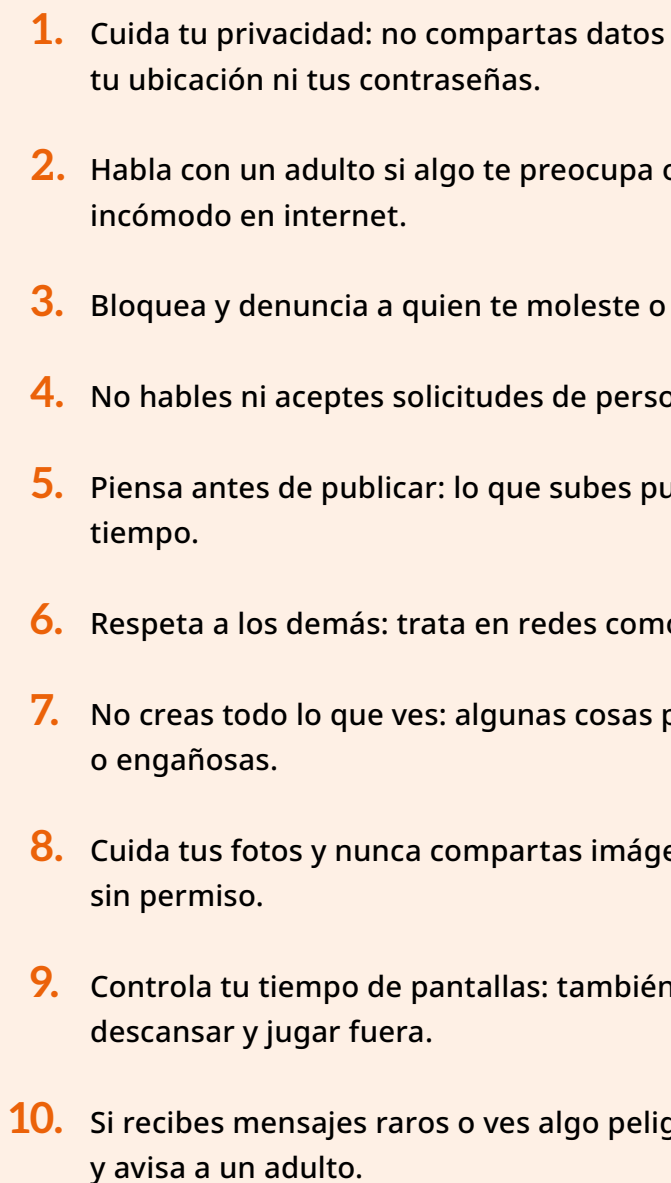

## 9. Pide ayuda siempre que la necesites

- A tus familias, profes, monitores, policía local o personas de confianza.
- No estás solo o sola: todos podemos ayudarte cuando algo te preocupa.

## 10. Sé cuidadoso, sé respetuoso, piensa antes de publicar, cuida tu salud mental... y si algo te preocupa, cuéntalo: siempre hay alguien dispuesto a ayudarte.



## 10 consejos para estar protegidos en el entorno digital

- 
- 
1. Cuida tu privacidad: no compartas datos personales, tu ubicación ni tus contraseñas.
  2. Habla con un adulto si algo te preocupa o te hace sentir incómodo en internet.
  3. Bloquea y denuncia a quien te moleste o te falte al respeto.
  4. No hables ni aceptes solicitudes de personas que no conoces.
  5. Piensa antes de publicar: lo que subes puede quedarse mucho tiempo.
  6. Respeta a los demás: trata en redes como te gustaría ser tratado.
  7. No creas todo lo que ves: algunas cosas pueden ser falsas o engañosas.
  8. Cuida tus fotos y nunca compartas imágenes de otras personas sin permiso.
  9. Controla tu tiempo de pantallas: también es importante descansar y jugar fuera.
  10. Si recibes mensajes raros o ves algo peligroso, no lo abras y avisa a un adulto.



ciudadesamigas.org

Si quieres saber más sobre  
El Día Mundial de la Infancia  
de 2025, entra aquí:

