PLATAFORMA CONTROL Z

SOCIEDADES CIENTÍFICAS, MÉDICAS Y DE PSICOLOGÍA
Plataforma Control Z · Mesa Intersectorial · Familia y Educación · 21 de octubre de 2026

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, médicas y de psicología avalan el decálogo

PRINCIPIOS DE SALUD PÚBLICA Y PREVENCIÓN

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

Qué activa el principio de precaución [1]

Asociaciones fuertes y consistentes · Efecto dosis-respuesta · Plausibilidad biológica y científica

Si se cumplen, no se espera a una causalidad absolutamente demostrada: se limitan los riesgos con antelación.

Rigor sobre lo que se afirma

Evidencia establecida · Recomendación prudencial · Propuesta normativa

Las asociaciones no se presentan como causalidad; los límites de edad y tiempo son recomendaciones protectoras, no umbrales de toxicidad.

PRINCIPIO RECTOR | **Ausencia de prueba no es prueba de ausencia de daño.**

EL DECÁLOGO

Diez medidas para proteger el neurodesarrollo, la salud y la identidad

1 Proteger la salud, el neurodesarrollo y el apego seguro

Atención, recompensa, control inhibitorio y regulación emocional maduran ahora: **hay que protegerlos de la exposición intrusiva y persuasiva.** [2-5]

2 De 0 a 6 años, sin pantallas

Especialmente antes de los 2 años. Salvo usos sociales puntuales y supervisados. Priorizar la interacción humana. [5,6]

3 De 7 a 16 años, exposición progresiva, acompañada y con límites

Menos de 1 h/día (7-12) y menos de 2 h/día (13-16), con contenidos de calidad. [5-7]

4 Ningún smartphone personal con internet libre antes de los 16

De 13 a 16, teléfonos sin internet o con conectividad limitada. **Pacto social con las familias para retrasar el móvil.** [6,8-10]

5 Espacios y horarios libres de dispositivos

Dormitorio, baño, comidas y antes de dormir. Hábitos analógicos en los centros y en el ocio local. [6,8,11]

6 Centros docentes que protegen la salud mental

Detección del uso problemático y **coordinación educación-sanidad en cada comunidad autónoma.** [12-22]

7 Proteger la imagen corporal y prevenir los TCA

Sensibilizar frente a la comparación social y los contenidos de idealización corporal, *thinspiration* y *fitspiration*. [16,17]

8 Proteger la construcción de la identidad

Socialización no digital con familia e iguales; abordar la pornografía y los contenidos sexuales de riesgo. [23]

9 Educación digital antes que autonomía digital

Pensamiento crítico, privacidad, algoritmos e IA generativa. **La mejor educación digital ocurre en el mundo analógico.** [9,24]

10 Responsabilidad compartida y *safety by design*

La protección no puede recaer solo en las familias. Privacidad por defecto, verificación de edad y menos *scroll* infinito, *autoplay* y notificaciones. [3,9,24]

LOS DATOS QUE LO SITÚAN · PISA 2025 E ICILS 2023

España en cifras

29 %	ve a sus compañeros distraerse con dispositivos en clase (OCDE: 28 %) [25,26]
−16 pts	en ciencias cuando hay distracción digital en clase [25,26]
86 %	del alumnado en centros sin móvil (67 % en 2022) [25,26]
54 %	usa chatbots de IA para aprender cada semana [25,26]
2-5 h	de ocio digital al día [27]
−35 pts	de competencia digital en diez años de aulas digitalizadas [30]

PISA es observacional: no permite concluir que una restricción por sí sola mejore el rendimiento. Donde se prohíbe el smartphone en el colegio, los beneficios se concentran en el alumnado de menor rendimiento: equidad educativa. [32-34]

CATORCE SOCIEDADES CIENTÍFICAS, MÉDICAS Y DE PSICOLOGÍA AVALAN EL DECÁLOGO

- Asociación Española de Pediatría
- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria
- Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria
- Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia
- Sociedad Española de Oftalmología Pediátrica
- Consejo General de la Psicología de España
- Sociedad Española de Psicología Clínica
- Sociedad Española de Psicología Clínica Infanto-Juvenil
- Sociedad Española de Neurología
- Sociedad Española de Neurología Pediátrica
- Federación de Asociaciones de Neuropsicología Españolas
- Sociedad Española de Neuropsicología Clínica
- Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental
- Organización Médica Colegial de España

En este documento han participado a título individual los siguientes expertos: el doctor y epidemiólogo Miguel Ángel Martínez, la doctora en educación y psicología Catherine L'Ecuyer y el profesor Telmo Lazcano. Discrepan en algunos aspectos puntuales, considerando que la propuesta es de mínimos.

TRAS LOS RESULTADOS DE PISA 2025

Doce recomendaciones para el sistema educativo

1. Centros libres de smartphones personales
2. Tecnología educativa ≠ entretenimiento digital
3. Aprendizaje profundo: lectura, escritura, razonamiento
4. Espacios de aprendizaje y convivencia sin pantallas
5. Política de uso digital basada en la evidencia
6. IA generativa: apoyo, nunca sustituto del razonamiento
7. Alfabetización mediática sin más pantallas
8. Alianza familia-escuela
9. El rendimiento no se reduce al móvil
10. Evaluar las medidas con indicadores
11. Formación docente sin patrocinio de la industria
12. Sin pantallas 1-2 h antes de dormir y fuera del dormitorio

BIBLIOGRAFÍA SELECCIONADA

Numeración del documento completo (35 referencias), disponible en plataformacontrolz.org.

3 Munzer T, et al. Digital ecosystems, children, and adolescents: policy statement. *Pediatrics.* 2026;157(2):e2025075320.

5 Salmerón-Ruiz MA, et al. Impact of digital media on development and physical health. *An Pediatr (Engl Ed).* 2025;102(6):503876.

8 Bren Z, et al. Smartphone acquisition and use at age 13 and health outcomes at age 14. *JAMA Pediatr.* 2026;180(8):858-66.

9 European Commission. An EU approach to online child safety. COM(2026) 680 final; 2026.

11 Ahmed O, et al. Social media use, mental health and sleep: meta-analyses. *J Affect Disord.* 2024;367:701-12.

13 Fassi L, et al. Social media use and internalizing symptoms in adolescents: meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2024;178(8):814-22.

18 Teague SJ, et al. Digital media use and child health and development: meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2026;180(5):510-7.

25-26 OECD. PISA 2025 Results (Vol. I): Future-Ready Students; Spain. París; 2026.

34 Sungu A, et al. Phones impede learning: a massive phone-free classroom experiment. *Science.* 2026;394:178-81.