

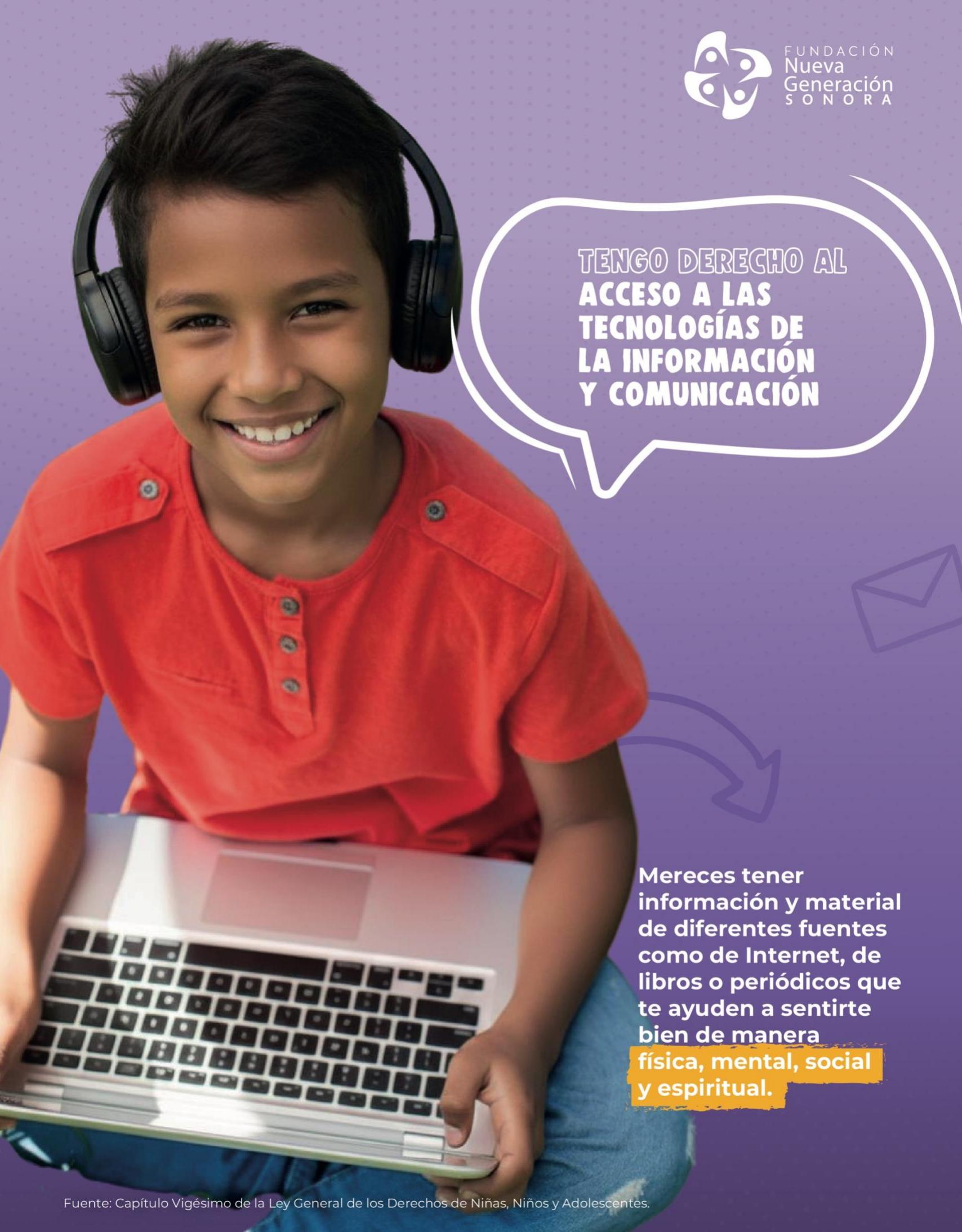


FUNDACIÓN
Nueva
Generación
SONORA



DICIEMBRE 2025

EL USO DE INTERNET Y LOS RIESGOS PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES



**TENGO DERECHO AL
ACCESO A LAS
TECNOLOGÍAS DE
LA INFORMACIÓN
Y COMUNICACIÓN**

Mereces tener
información y material
de diferentes fuentes
como de Internet, de
libros o periódicos que
te ayuden a sentirte
bien de manera
física, mental, social
y espiritual.

¿QUIÉNES SOMOS?

En Fundación Nueva Generación Sonora, creemos que cada niño, niña y adolescente merece contar con libertades y oportunidades que le permitan alcanzar un máximo potencial.

¿Cuál es nuestra misión?

Participamos activamente en la promoción de derechos y la protección de la infancia. Somos una organización sin fines de lucro, comprometida con el pleno desarrollo durante los primeros años de vida, para así, incidir en la mejora de las condiciones culturales, económicas, políticas y sociales del estado de Sonora.

“

La verdadera riqueza se encuentra en una infancia feliz, donde los tesoros son los abrazos cálidos, las historias compartidas y las sonrisas que iluminan el camino.

”

INTRODUCCIÓN

La tecnología forma parte de nuestra vida cotidiana, especialmente en niñas, niños y adolescentes que crecen rodeados de pantallas y dispositivos. Pero eso no significa que sepan usarlos de forma segura o equilibrada. Como muestra la guía *Pantallas en Casa*¹, que compara a niños con pequeños capitanes de barco aprendiendo a navegar, lo esencial no es prohibir ni permitir sin límites, sino acompañar, enseñar, dialogar y guiar. El objetivo no es alejarlos de la tecnología, sino prepararlos para moverse en ella con seguridad, calma y criterio.

El manifiesto² presentado en mayo de 2022 coincide en este punto: no se trata de “eliminar” la relación entre adultos, niños y pantallas, sino de tomar conciencia para que los dispositivos estén al servicio de las relaciones humanas, especialmente en la primera infancia. Esto significa identificar cuándo las pantallas suman, por ejemplo, para hablar con la familia lejana, acceder a música, arte o cuentos de calidad, o compartir momentos digitales en familia y cuándo es mejor apagarlas para dar paso a la vida real, el juego libre, la comunicación afectiva y el movimiento.

En estas fechas decembrinas, donde el espíritu familiar suele brillar con más fuerza, las pantallas pueden convertirse fácilmente en una distracción constante: videos sin fin, juegos interminables, redes sociales que no descansan. Por eso vale la pena recordar que las experiencias más significativas, las que realmente se quedan en el corazón, nacen cuando miramos a los ojos, conversamos, cocinamos, reímos, jugamos juegos de mesa o simplemente compartimos espacio sin prisa. Reducir pantallas no es perder algo: es recuperar presencia.

Tener una “Navidad con menos pantallas” no implica prohibirlas ni generar culpa. Implica diseñar momentos intencionales, como una cena sin celulares, una tarde de manualidades familiares, una salida a ver luces, una noche de historias contadas por los abuelos o un día en el que los videojuegos se cambian por juegos tradicionales. Las niñas, niños y adolescentes necesitan modelos: cuando ven a las personas adultas desconectarse para estar realmente presentes, aprenden que el vínculo humano sigue siendo lo más valioso.

Desde Fundación Nueva Generación Sonora, reiteramos nuestro compromiso de promover un uso consciente, humano y seguro de la tecnología. Trabajamos para visibilizar los riesgos de la exposición excesiva a pantallas, acompañar a las familias y al profesorado en la construcción de hábitos saludables y fomentar acciones que pongan la vida real al centro. El cambio empieza reconociendo el impacto del uso digital, continúa con la educación respetuosa y se consolida con la participación de todas y todos para construir comunidades donde la tecnología sea un recurso, no una barrera, para el bienestar y la convivencia.

¹ UNICEF. <https://www.unicef.org/lac/media/41866/file/Pantallas-en-casa.pdf>

² Pantallas amigas. <https://www.pantallasamigas.net/manifiesto-infancia-y-pantallas-0-6-desarrollo-saludable-primer-a-infancia/>

DATOS EN MÉXICO Y SONORA SOBRE EL USO DE INTERNET EN NIÑAS NIÑOS Y ADOLESCENTES

Desde la Fundación Nueva Generación Sonora, hemos dado un paso decisivo en la construcción de estrategias que fortalezcan las capacidades digitales de niñas, niños y adolescentes en el estado. Con la mirada puesta en su bienestar, en 2024 presentamos el libro “Conectados HMO: La Nueva Generación Digital”³, una investigación que busca comprender cómo viven las niñas, niños y adolescentes su vida en línea, qué decisiones toman en el entorno digital y qué necesitan para convertirse en usuarios informados, críticos y seguros.

Este estudio se desarrolló utilizando la reconocida metodología *Global Kids Online* de UNICEF, una herramienta internacional aplicada previamente en 17 países y, por primera vez, implementada en México gracias a esta iniciativa. A través de ella, se recabaron percepciones de diversos actores: niñas, niños, adolescentes, madres, padres y educadores, para analizar dimensiones clave como acceso a tecnología, actividades digitales, bienestar, educación, privacidad, riesgos, comportamientos hirientes y posibles situaciones de violencia o explotación en línea. Su alcance permite construir evidencia sólida y comparable con estándares globales.

Los objetivos del estudio fueron claros: comprender qué sienten y experimentan las niñas, niños y adolescentes cuando navegan en internet; identificar los riesgos a los que podrían estar expuestas y las medidas de prevención necesarias; conocer qué hacen realmente cuando están conectadas; y, sobre todo, entender que el entorno digital ofrece tanto beneficios como riesgos, por lo que es indispensable conocer estos últimos para gestionarlos adecuadamente y potenciar las oportunidades. Con esta base, la Fundación Nueva Generación Sonora prepara el camino para presentar los datos que permitirán tomar decisiones más informadas y diseñar intervenciones más efectivas.

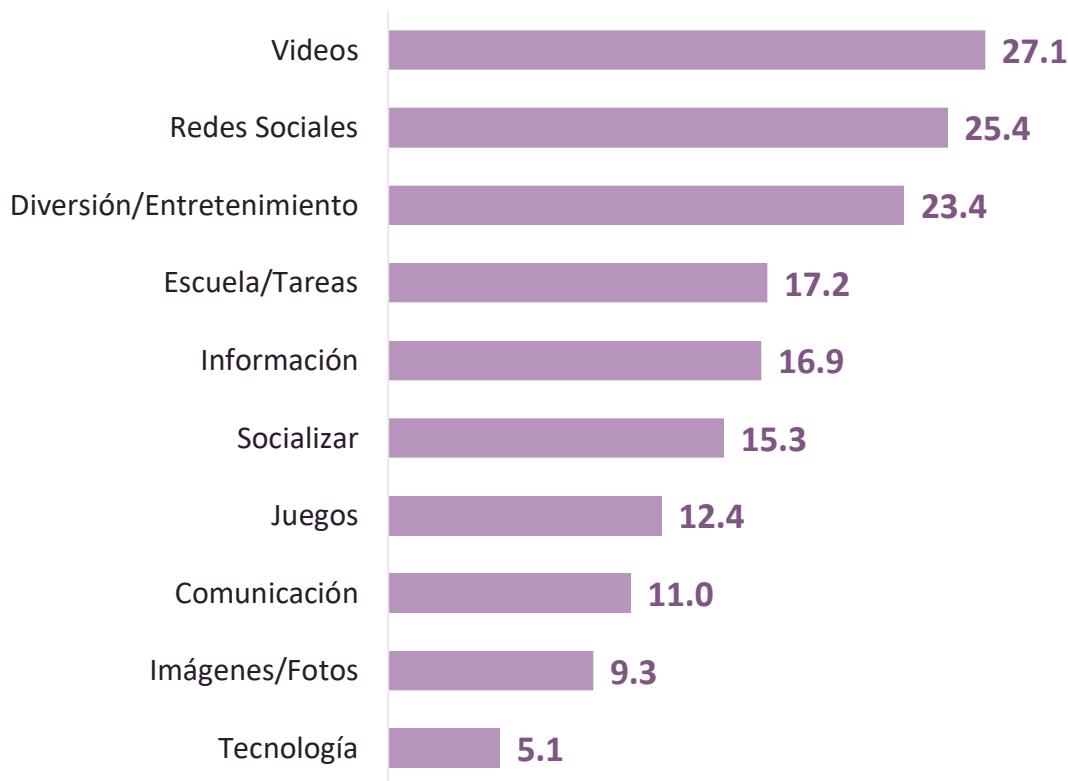
La opinión de niñas, niños y adolescentes

Gráfica 1. Perfil de los encuestados



³ Consulta de Conectados HMO: <https://www.fngsonora.com/nuestroestudios/conectados-hmo/>

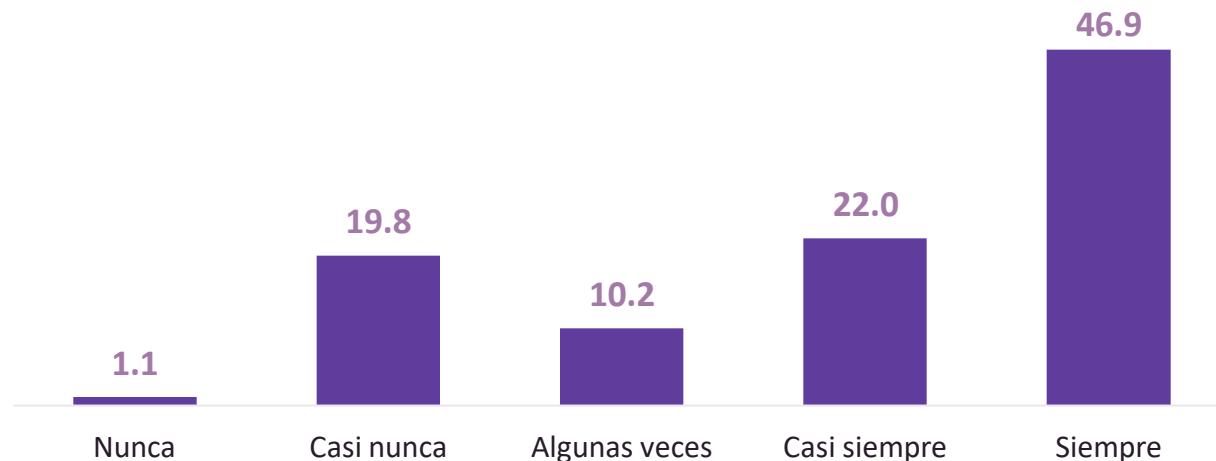
Gráfica 2. Para ti, ¿qué es internet? Lo primero que se te venga a la mente



La participación activa de las niñas, niños y adolescentes sonorenses en el estudio revela un panorama contundente sobre la presencia de tecnología en sus hogares: **99.7% cuenta con al menos un dispositivo electrónico**, lo que confirma la omnipresencia de la tecnología en su vida cotidiana y la necesidad de comprender cómo interactúan con ella. Este resultado subraya la importancia de abordar de manera integral no solo el acceso y uso de estos dispositivos, sino también los posibles riesgos y desafíos que implican para el desarrollo y el bienestar digital de niñas, niños y adolescentes en Sonora.

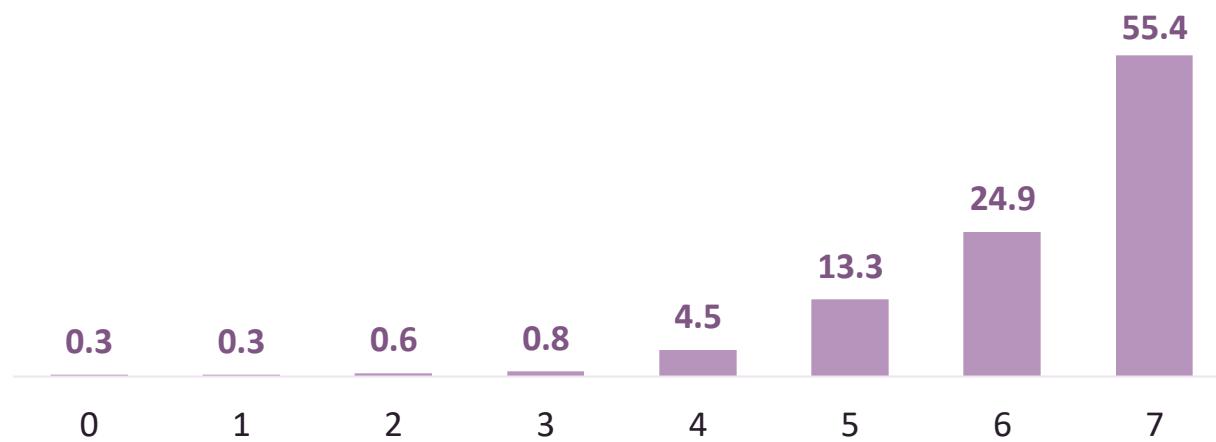
Los resultados sobre la edad de inicio en el uso de Internet entre las niñas, niños y adolescentes de Sonora muestran un dato relevante: **el promedio de acceso por primera vez es a los 8 años**, lo que evidencia que la conexión al mundo digital ocurre a edades muy tempranas. Este hallazgo resalta la importancia de comprender y acompañar las dinámicas digitales desde los primeros años de vida, ya que la tecnología influye directamente en su desarrollo, aprendizaje y socialización. El acceso anticipado plantea tanto desafíos como oportunidades en materia de seguridad, educación y comportamiento en línea, por lo que se vuelve indispensable implementar estrategias que fomenten un uso responsable, seguro y formativo de la tecnología desde la primera infancia.

Gráfica 3. ¿Qué tan seguido dirías que puedes acceder a internet?



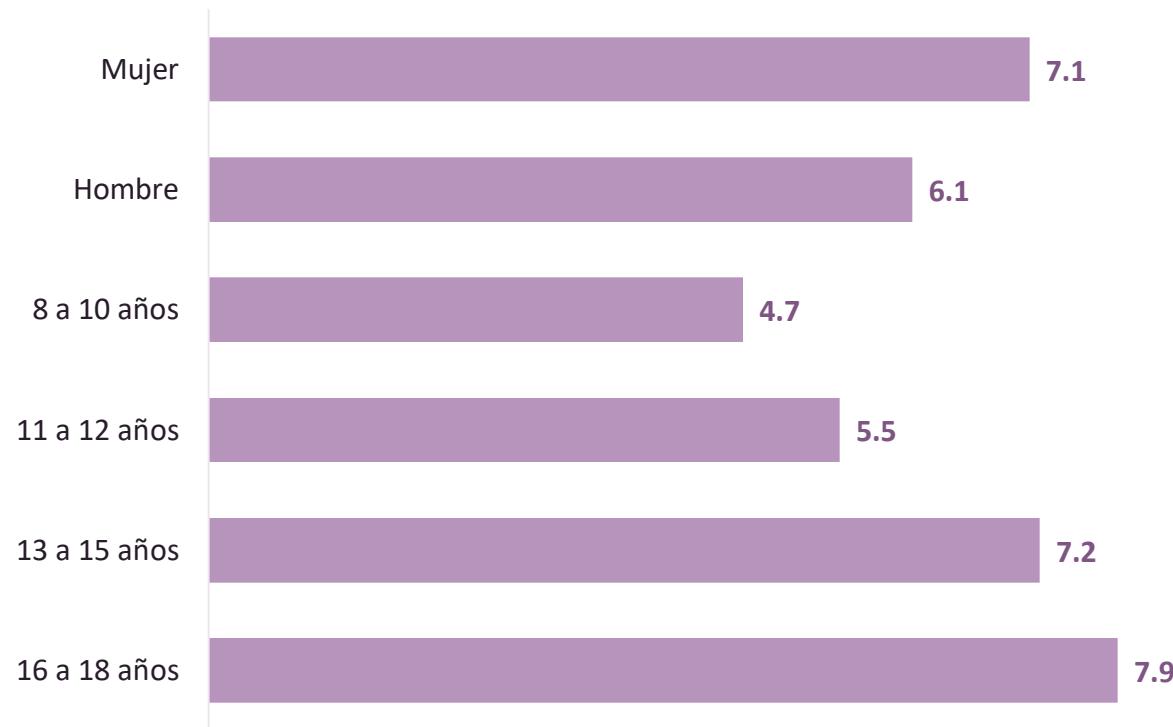
La información proporcionada por las niñas, niños y adolescentes de Sonora muestra un patrón claro de conectividad digital: **acceden a Internet los siete días de la semana**, lo que evidencia una presencia constante de la tecnología en su rutina diaria. Este nivel de frecuencia subraya la necesidad de comprender cómo interactúan en línea día a día y de analizar de manera integral los hábitos digitales que forman parte de su vida cotidiana.

Gráfica 4. Número de días de la semana de acceso a internet



La información recopilada de las niñas, niños y adolescentes de Sonora revela un dato significativo respecto al tiempo dedicado al uso de Internet en su rutina diaria. Según las respuestas obtenidas, **el promedio de tiempo diario que esta nueva generación pasa en línea es de 6.7 horas**. Este resultado subraya la prominencia de la tecnología digital en sus vidas cotidianas, planteando consideraciones importantes sobre la gestión del tiempo y la necesidad de fomentar un equilibrio saludable entre las actividades en línea y fuera de línea.

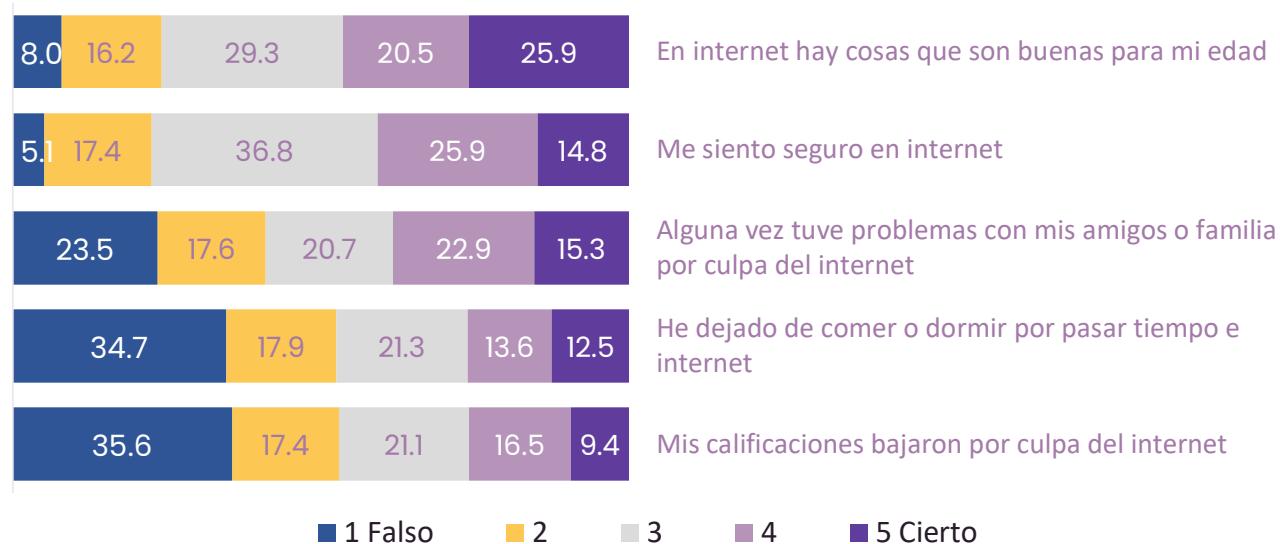
Gráfica 5. Número de horas al día de acceso a internet



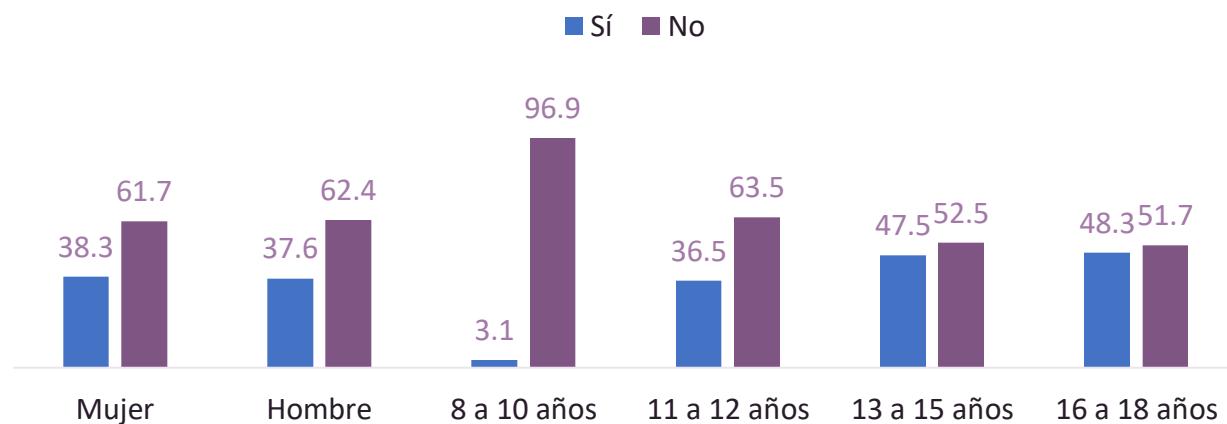
Los datos proporcionados por las niñas, niños y adolescentes de Sonora sobre los beneficios del Internet muestran una visión matizada de su experiencia digital. Por un lado, el **29.3% reconoce que la red ofrece aspectos positivos y contenidos valiosos para su edad**, lo que evidencia que Internet puede ser una herramienta útil para aprender, divertirse, comunicarse o explorar intereses. Sin embargo, esta percepción positiva convive con una inquietud importante: solo **5.1% afirma sentirse completamente seguro en línea**, lo que indica una presencia constante de dudas, riesgos percibidos y vulnerabilidades asociadas a su uso cotidiano.

Junto con estas percepciones, los datos también evidencian que la relación con Internet puede impactar aspectos esenciales de su bienestar. Un **34.7% reconoce que, en algún momento, ha dejado de comer o dormir por pasar tiempo en línea**, mientras que un **35.6% percibe que sus calificaciones escolares se han visto afectadas negativamente por su uso de la red**. Estos hallazgos revelan una relación compleja donde beneficios y riesgos coexisten, reforzando la necesidad de acompañar a niñas, niños y adolescentes con estrategias que promuevan un uso equilibrado, responsable y saludable de la tecnología.

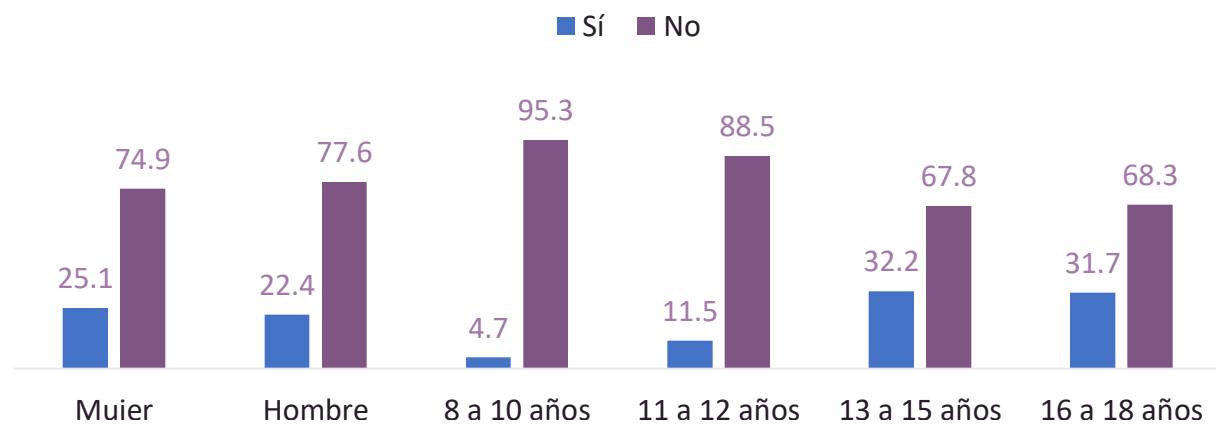
Gráfica 6. Percepción de riesgos y seguridad en línea



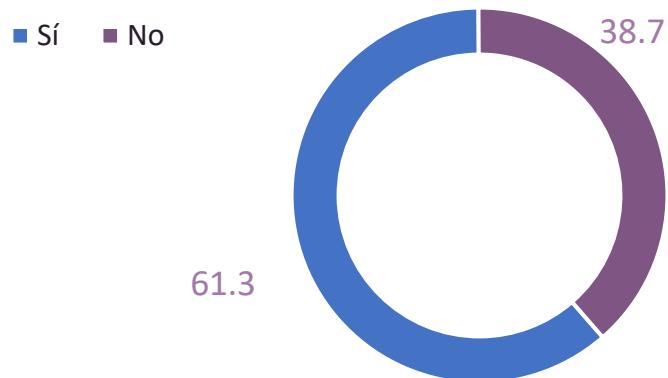
Gráfica 7. ¿Sabes si algún amigo tuyo ha recibido imágenes, videos o mensajes sexuales?



Gráfica 8. ¿Y algún amigo tuyo a reenviado imágenes, videos o mensajes sexuales?



Gráfica 9. ¿Tienes un perfil en redes sociales? (Instagram, Facebook, Twitch, YouTube)



- **¿Tu perfil es público o privado?**

58.1% son perfiles privados

Los datos presentados invitan a una reflexión sobre el papel que las pantallas han tomado en la vida de niñas, niños y adolescentes en Sonora. **El acceso a los 8 años en promedio, la conexión los siete días de la semana y la presencia casi total de dispositivos en los hogares muestran que la tecnología está integrada en su cotidianidad de manera inevitable.** Sin embargo, también se hacen visibles señales de alerta: pocos se sienten completamente seguros en línea, algunos sacrifican horas de sueño o comida por permanecer conectados y un porcentaje significativo percibe afectaciones en su rendimiento escolar. Esta combinación de beneficios y riesgos nos recuerda que el uso digital no es neutro y que requiere acompañamiento adulto, límites claros y oportunidades de diálogo para formar hábitos saludables desde edades tempranas.

Frente a este panorama, se vuelve fundamental replantear cómo equilibraremos la vida en línea con la vida fuera de las pantallas. Regular el tiempo digital no significa prohibir ni generar culpa, sino abrir espacio a experiencias que nutren el bienestar emocional y social: compartir comidas sin dispositivos, conversar sin interrupciones, jugar en familia, salir a caminar, leer juntos o simplemente permitir el descanso y el silencio. Recuperar estos momentos fortalece vínculos, brinda seguridad afectiva y ofrece a niñas, niños y adolescentes un refugio real en un mundo cada vez más digitalizado. La invitación es clara: hagamos del hogar un espacio donde la tecnología conviva, pero no desplace lo más valioso que tenemos, la presencia, la convivencia y la conexión humana.

ENTREVISTA

Abordamos este tema con la intención de visibilizar la importancia del bienestar emocional y la promoción de espacios saludables de desarrollo en la infancia y la adolescencia. Por ello, entrevistamos a **Carolina Burgos (CB)**, licenciada en psicología con especialización en trastornos de ansiedad, depresión y relaciones interpersonales, quien ofrece terapias personalizadas con un enfoque que combina elementos cognitivo-conductuales y humanistas. Su práctica profesional se distingue por la ética y la creación de un espacio seguro para la autoexploración.

A través de evaluaciones detalladas, la Licenciada Burgos define metas terapéuticas adecuadas a las necesidades de cada persona, acompañándola en un camino hacia el crecimiento personal y una salud mental sostenible. Asimismo, imparte cursos, talleres y conferencias orientados al bienestar emocional, contribuyendo con su labor profesional a promover herramientas de autocuidado, regulación emocional y relaciones saludables.

1. ¿Por qué es importante regular el tiempo de uso de pantallas en niñas, niños y adolescentes, y qué efectos puede tener el uso excesivo durante los primeros años?

CB: Regular el tiempo de uso de pantallas es esencial porque durante la infancia y la adolescencia se desarrollan procesos neurológicos, emocionales y sociales que requieren experiencias diversas, interacción humana y movimiento físico para madurar adecuadamente. La exposición prolongada a pantallas puede interferir con estos procesos, afectando el desarrollo de la atención, la capacidad para manejar frustraciones y el aprendizaje socioemocional. El uso excesivo también altera los ritmos circadianos debido a la luz azul, provocando dificultades para conciliar el sueño o mantener un descanso reparador, lo cual repercute directamente en el rendimiento académico y en el estado de ánimo.

Además, pasar demasiado tiempo frente a dispositivos reduce la práctica de actividades fundamentales como el juego libre, la actividad física, la lectura, la convivencia familiar y el desarrollo de habilidades comunicativas y de resolución de conflictos. Puede incrementar la irritabilidad, la ansiedad y la dependencia digital, generando resistencia marcada cuando se pide pausar el uso. Por ello, establecer límites consistentes permite crear una relación más saludable con la tecnología, fomenta el autocontrol y favorece un desarrollo equilibrado de cuerpo, mente y emociones.

2. ¿Qué beneficios puede traer a una familia vivir unas fiestas decembrinas con menos dispositivos y más actividades presenciales?

CB: Reducir el uso de dispositivos durante las fiestas decembrinas crea un ambiente propicio para la conexión emocional auténtica. La ausencia de distracciones digitales permite que las familias interactúen con mayor atención y presencia, fortaleciendo vínculos a través de conversaciones más profundas, actividades compartidas y momentos de convivencia que, de otra manera, pasan desapercibidos por la inmediatez tecnológica.

Este tipo de dinámicas favorece la construcción de memorias significativas que las niñas, niños y adolescentes conservarán como experiencias de afecto, unión y pertenencia. Además, al disminuir la sobreestimulación digital, se reduce el estrés, se promueve la autorregulación y se facilita una convivencia más armoniosa y consciente. Las actividades presenciales también fomentan habilidades sociales, creatividad y cooperación, elementos esenciales para un desarrollo integral. En suma, estas prácticas convierten las fiestas en un espacio de bienestar emocional y conexión genuina.

3. ¿Qué señales pueden indicar que una niña o un niño está teniendo un uso poco saludable de pantallas y cómo pueden las familias intervenir de manera positiva?

CB: Algunas señales de alerta que pueden indicar un uso problemático incluyen cambios bruscos de humor al limitar el dispositivo, como enojo intenso, irritabilidad o ansiedad; pérdida de interés por convivir o realizar actividades que antes disfrutaban; descuido de responsabilidades escolares o del hogar; trastornos del sueño o cansancio persistente; y una necesidad constante de acceder a pantallas, incluso en momentos inadecuados como la hora de comer o al despertar.

Para intervenir de manera positiva, es recomendable que las familias establezcan límites claros, constantes y explicados desde la lógica del autocuidado, evitando imponer reglas desde la prohibición sin contexto. Acompañar el uso, conocer los contenidos y participar en actividades digitales de forma conjunta también ayuda a fortalecer la confianza y la comunicación. Igualmente, ofrecer alternativas atractivas, como juegos físicos, actividades creativas, deportes o tiempo en familia, permite disminuir la dependencia. Es fundamental emplear un lenguaje respetuoso, validar las emociones de niñas y niños y reforzar positivamente cada avance. Este proceso se enmarca dentro de la crianza respetuosa, priorizando el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades de autorregulación.

4. ¿Qué estrategias simples y realistas puede implementar una familia para reducir el uso de pantallas durante Navidad sin generar conflictos o resistencia?

CB: Existen estrategias prácticas que permiten un equilibrio saludable sin caer en confrontaciones. Por ejemplo, definir momentos libres de pantallas durante actividades familiares importantes, como la cena, el intercambio de regalos o los juegos tradicionales, ayuda a normalizar la convivencia sin dispositivos. También es útil planear actividades divertidas y variadas: cocinar en conjunto, hacer manualidades, preparar decoraciones, realizar caminatas o jugar juegos de mesa que promuevan cooperación y comunicación.

Designar un espacio específico para dejar los dispositivos, como una “canasta navideña de pantallas”, facilita la organización y reduce la tentación de usarlos de manera compulsiva. Establecer horarios concretos, por ejemplo, una hora en la mañana y otra en la tarde, permite que niñas y niños sientan estructura sin sentirse castigados. Involucrarlos en la creación de estas reglas incrementa su sentido de autonomía y participación, lo cual reduce la resistencia. Finalmente, implementar retos familiares y utilizar recordatorios suaves o temporizadores contribuye a que la transición hacia un uso más consciente sea natural y sin tensiones.

¿Cómo pueden las personas adultas convertirse en modelos positivos del uso responsable de la tecnología dentro del hogar, especialmente en temporada de fiestas?

CB: Las personas adultas influyen de manera determinante en los hábitos tecnológicos de niñas y niños, por lo que su ejemplo es clave. Una forma de modelar el uso responsable es respetar también los tiempos sin pantallas, evitando usar el celular en la mesa o durante actividades familiares. Mostrar autocontrol, como revisar mensajes en momentos específicos y guardar el dispositivo después, enseña que la tecnología puede utilizarse de manera equilibrada.

Asimismo, explicar las razones detrás de estas decisiones promueve la comprensión y refuerza la idea de que los límites no son castigos, sino herramientas de bienestar. Participar activamente en actividades sin dispositivos, demostrar alternativas de ocio no digitales y mantener coherencia entre lo que se pide y lo que se hace refuerza la credibilidad del mensaje. Cuando las personas adultas modelan serenidad, equilibrio y responsabilidad frente a la tecnología, se convierte en una guía poderosa para que niñas y niños aprendan a relacionarse con los dispositivos de forma saludable y consciente.

ESTRATEGIAS PARA TENER UNAS FIESTAS DECEMBRINAS SIN PANTALLAS

En los últimos años, diversas organizaciones en colaboración con UNICEF⁴ han desarrollado campañas para disminuir el tiempo frente a las pantallas y promover un uso más consciente y equilibrado de la tecnología, especialmente en niñas, niños y adolescentes. Estas iniciativas recuerdan que la presencia digital no debe reemplazar la convivencia familiar, y que épocas como la Navidad ofrecen una gran oportunidad para reconectar, convivir y disfrutar de actividades que fortalecen los vínculos afectivos. A continuación, se proponen algunas estrategias sencillas para sacar las pantallas de nuestra Navidad y recuperar momentos significativos:



- **Declarar momentos libres de pantallas.** Durante la cena, las posadas o el intercambio de regalos, todos los dispositivos se quedan a un lado para priorizar la convivencia real.
- **Crear actividades familiares alternativas.** Juegos de mesa, cocinar juntos o hacer manualidades navideñas ayudan a reemplazar el tiempo digital por experiencias compartidas.
- **Usar una “caja de móviles” en reuniones.** Al llegar, cada persona deja su dispositivo en un lugar designado, lo que reduce la tentación de revisarlo constantemente.
- **Planear salidas al aire libre.** Ver luces navideñas, caminar por la colonia o visitar espacios comunitarios fomenta movimiento, conversación y conexión emocional.
- **Establecer un “reto navideño sin pantallas”.** Cada integrante propone actividades para sustituir el uso del celular o la tablet, generando un compromiso familiar divertido y colaborativo.



Estas pequeñas acciones pueden convertir la Navidad en una experiencia más cercana, presente y profundamente significativa para todas y todos.

⁴ UNICEF. https://fundacion.atresmedia.com/actualidad/fundacion-atresmedia-unicef-espana-lanzan-campana-saca-movil-cena_20250521682c55a3278816063b753930.html

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS

Las siguientes recomendaciones están elaboradas a partir del estudio Pantallas en Casa, publicado por UNICEF, que analiza el impacto del uso de dispositivos digitales en la primera infancia y propone orientaciones para lograr un equilibrio saludable. Estas sugerencias buscan acompañar a las familias para que niñas y niños puedan beneficiarse de la tecnología sin dejar de lado el juego, la interacción humana y el bienestar emocional.

Para niñas y niños de 0 a 6 años

- **Prioriza el juego sin pantallas**

El documento enfatiza que el aprendizaje temprano ocurre principalmente a través de la exploración física, el movimiento y la interacción con cuidadores. Dedica mucho más tiempo a actividades sin dispositivos: bloques, dibujos, lectura en voz alta, juego simbólico y actividades sensoriales.

- **Evita el uso de pantallas sin acompañamiento adulto**

Tal como señala UNICEF, los dispositivos nunca deben funcionar como “niñera digital”. Si se usa una pantalla, hazlo sentándote a su lado para comentar lo que ocurre, relacionarlo con su entorno y ayudar a interpretar lo que ven.

- **Elige contenido de calidad, no solo “contenidos infantiles”**

UNICEF recomienda optar por materiales diseñados pedagógicamente: historias lentas, sin estímulos excesivos, con personajes amables y colores serenos. Evita videos con cambios bruscos, sonidos fuertes o ritmos acelerados.

- **Establece rutinas sin pantallas (especialmente antes de dormir y durante comidas)**

El documento indica que las pantallas interfieren con el sueño y la autorregulación. Mantén espacios libres de dispositivos: la mesa, la recámara y la hora previa al descanso.

Para niñas y niños de 6 a 11 años

- **Crea reglas claras y consistentes sobre tiempos y horarios**

UNICEF sugiere acordar límites, por ejemplo: tareas primero, pantallas después; máximo 1-2 horas al día; y cero dispositivos en la mesa o antes de dormir. Las reglas deben aplicarse a toda la familia, incluyendo adultos.

- **Fomenta el uso activo y creativo, no solo el consumo pasivo**

Promueve actividades donde la pantalla sirva para aprender, crear o comunicar: tutoriales, dibujo digital, programación básica, música. Eviten maratones de videos o juegos sin pausa.

- **Conversa sobre riesgos y seguridad digital**

El documento menciona la importancia de la mediación activa: explica qué es la privacidad, por qué no deben compartir datos, cómo reconocer contenido inapropiado y a quién acudir si algo les incomoda.

- **Altera pantallas con movimiento, convivencia y juego físico**

UNICEF enfatiza la necesidad de equilibrar el tiempo sedentario. Planeen caminatas, juegos de mesa, deportes o actividades manuales para evitar que la pantalla desplace otras formas de desarrollo.



**MÁS INTERACCIÓN,
MENOS DISTRACCIÓN.**

POSICIONAMIENTO

Desde la **Fundación Nueva Generación Sonora** reafirmamos nuestro compromiso con la promoción del bienestar digital de niñas, niños y adolescentes. Reconocemos que el uso de pantallas y dispositivos electrónicos forma parte de la vida cotidiana, pero también que su uso excesivo, no acompañado o poco reflexivo puede afectar el desarrollo emocional, social, cognitivo y físico de las niñas, niños y adolescentes. Creemos que garantizar entornos digitales seguros, equilibrados y formativos debe ser una prioridad compartida entre familias, instituciones educativas, gobiernos y sociedad.

La construcción de una cultura digital saludable requiere acciones coordinadas, sostenibles y basadas en evidencia. Por ello, proponemos las siguientes líneas de acción conjuntas:

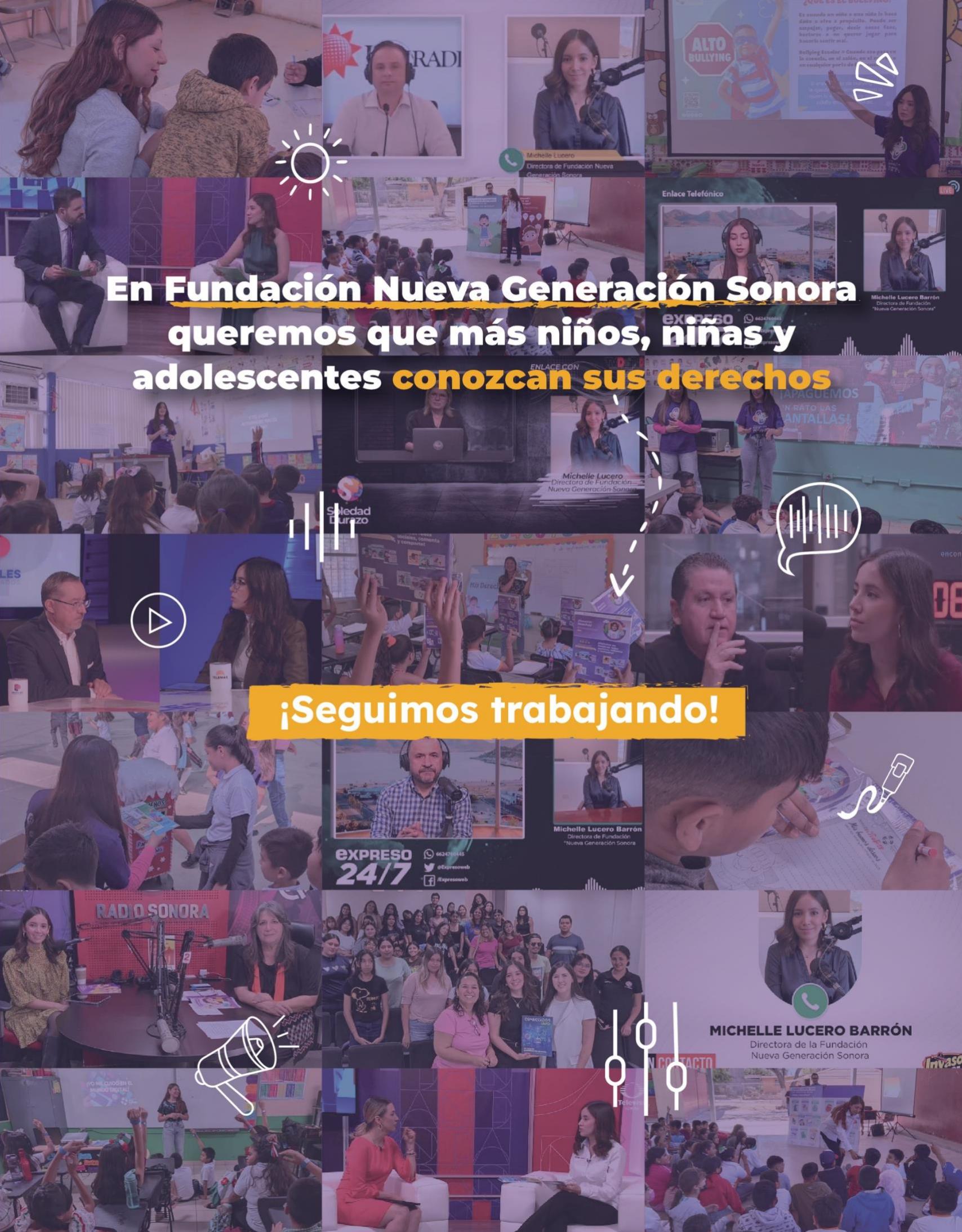
- **Fortalecer políticas públicas y lineamientos de bienestar digital.**
Los gobiernos deben promover estrategias integrales que orienten el uso de pantallas desde la primera infancia, aseguren la protección digital y fomenten contenidos de calidad. Es indispensable que estas políticas se articulen entre salud, educación, cultura y desarrollo social para prevenir riesgos y garantizar entornos seguros.
- **Generar y difundir evidencia sobre hábitos digitales y efectos del uso de pantallas.**
El diseño de intervenciones efectivas requiere contar con estudios actualizados, diagnósticos locales y sistemas de monitoreo que permitan comprender cómo y para qué se conectan las niñas, niños y adolescentes. La transparencia, el acceso a la información y la continuidad de la investigación son claves para tomar decisiones informadas.
- **Acompañar y capacitar a quienes cuidan, educan y conviven con niñas, niños y adolescentes.**
Es fundamental brindar herramientas prácticas a familias, docentes y cuidadores para que acompañen el uso digital de manera activa y afectiva. La mediación adulta, basada en el diálogo, la supervisión y los límites claros, es la estrategia más efectiva para proteger y guiar a las niñas, niños y adolescentes en entornos digitales.
- **Promover entornos familiares equilibrados y saludables.**
Las familias deben fomentar rutinas donde las pantallas no sustituyan la convivencia, el juego, la lectura o el descanso. Crear espacios y horarios sin dispositivos, modelar el uso responsable y abrir canales de diálogo fortalece la autoestima, la seguridad emocional y la capacidad crítica de niñas y niños.

- **Impulsar campañas comunitarias para transformar hábitos digitales.** La promoción del bienestar digital no será posible sin la participación activa de la sociedad. Es necesario generar iniciativas que concienticen sobre el uso excesivo de pantallas, reduzcan prácticas de riesgo y promuevan estilos de vida equilibrados que combinen lo digital con la vida presencial, la actividad física y la conexión humana.

Reiteramos nuestro compromiso de trabajar por niñas, niños y adolescentes más seguros, informadas y acompañadas en el entorno digital. Creemos firmemente que un uso responsable de la tecnología, basado en límites claros, educación y participación comunitaria, es esencial para construir sociedades más sanas, equitativas y preparadas para los desafíos del futuro.



**TECNOLOGÍA
CON PROPÓSITO,
INFANCIA CON
PROTECCIÓN.**





FUNDACIÓN
Nueva
Generación
S O N O R A

¿Conoces a un niño,
niña o adolescente
**que se encuentra
en riesgo?**

Repórtalo al número
de emergencia





FUNDACIÓN
**Nueva
Generación
s o n o r a**

Programa
**Abriendo
Futuro**

¡Visítanos en nuestras redes sociales,
comenta y comparte!



@FNGSonora

<http://www.fngsonora.com/>

¡Gracias a nuestros aliados!
