

KIT DE PREVENCIÓN 2026

**NO ES UN JUEGO: PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN FRENTE A LA CIBERVIOLENCIA
SEXUAL EN LA ADOLESCENCIA INMIGRANTE**

Guía digital para una
comunicación eficaz con
ADOLESCENTES
para familias y profes



[Prevención y abordaje de la ciberviolencia sexual]

Financiado por el Ministerio de Inclusión Social, Seguridad Social y Migraciones



Cofinanciado por
la Unión Europea



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL
DE GESTIÓN MIGRATORIA



Fondos Europeos



SUMARIO

1. Introducción	4
2. Reflexión sobre la adolescencia	6
¿En qué época crees que fue escrita esta frase?	
Aproximación a la realidad adolescente	
3. La adolescencia como etapa de cambios y oportunidades	8
La adolescencia es un período de crecimiento integral	
Algunas cuestiones a tener en cuenta durante la etapa de la adolescencia	
4. Aspectos psicológicos a tener en cuenta en la comunicación con adolescentes	11
A. El mito de la invencibilidad	
B. La audiencia imaginaria y la presión de rol	
C. Sesgo de gratificación inmediata	
D. Falacia de la confianza	
E. Déficit en habilidades de negociación y asertividad	
F. Exploración de la identidad y los límites	
5. Adultocentrismo	22
Adultocentrismo: Definición	
Adultómetro: ¿Tienes una visión adultocéntrica?	
Kit anti adultocentrismo	
6. Tips para una comunicación asertiva con adolescentes	25
Comunicación asertiva en casa. Familia	
Comunicación asertiva en el aula. Profes	

7. Herramientas para el abordaje de la prevención de la ciberviolencia sexual

29

Abordaje de la ciberviolencia sexual en casa. Familia

Abordaje de la ciberviolencia sexual en el aula. Profes

8. Recursos pedagógicos para una comunicación eficaz con adolescentes

34

Recursos pedagógicos

1. Introducción

Bienvenido/a a la **Guía digital para una comunicación efectiva con adolescentes** donde abordaremos aspectos clave para fortalecer el diálogo con chicos y chicas de entre 12 a 16 años.

Esta guía nace en el marco del proyecto **No Es un juego, para la sensibilización frente a la ciberviolencia sexual en la adolescencia inmigrante** que facilita formación, recursos y herramientas a profesorado, familias y comunidad educativa en general, para su prevención y abordaje.

El espacio digital trae consigo grandes ventajas y grandes riesgos y como padres/madres y profes seguimos educando y protegiendo al igual que hacemos en el mundo *offline*. Para **más información sobre los contenidos del proyecto No es un juego** puedes consultar en los siguientes enlaces:



<https://noesunjuego.ymca.es/>



Guía de Prevención para familias. Detección, identificación e intervención frente a la ciberviolencia sexual hacia adolescentes.



Guía de Prevención para profesorado. Detección, identificación e intervención frente a la ciberviolencia sexual hacia adolescentes.

Hablar con adolescentes en ocasiones puede ser como intentar descifrar un código secreto: las respuestas se vuelven monosílabas, las puertas de las habitaciones se cierran y las conversaciones que antes fluían ahora necesitan un esfuerzo titánico. Si te identificas con esta descripción, no estás solo/a.

La comunicación es nuestra principal herramienta de prevención y, para que funcione, necesitamos establecer una relación de confianza; que sepan que

pueden contarnos cualquier cosa sin sentirse juzgados/as o culpables. Esta guía nace con un propósito claro: **ofrecer apoyo para navegar la compleja pero fascinante etapa que es la adolescencia** desde una perspectiva informada y respetuosa. Una invitación a repensar nuestra manera de acompañar en el proceso de construcción de identidad adulta, donde el vínculo, el reconocimiento y la escucha son los verdaderos pilares de apoyo.

¿Qué encontrarás en esta guía?

- ✓ **Una reflexión sobre la adolescencia** a lo largo de la historia que te ayudará a poner en perspectiva los desafíos actuales.
- ✓ **Claves para entender los cambios** físicos, emocionales y sociales que se experimentan en la etapa adolescente.
- ✓ Una mirada profunda a los **aspectos psicológicos** que condicionan su comportamiento.
- ✓ Una invitación a **examinar tu propia visión** de la adolescencia desde un enfoque horizontal y empático.
- ✓ **Estrategias concretas para una comunicación asertiva** que reduzca la resistencia y fomente la confianza y el vínculo positivo.
- ✓ **Herramientas específicas para el abordaje de temas delicados** como la ciberviolencia sexual, sin demonizar la tecnología y creando espacios seguros.

El camino no siempre será fácil, pero cada conversación auténtica, cada momento de escucha genuina y cada gesto de respeto hacia el universo adolescente contribuirán a construir una relación sólida y significativa.

Bienvenid@ a esta guía.

Empecemos el viaje.

2. Reflexión sobre la adolescencia

Antes de adentrarnos en estrategias y herramientas hagamos una pausa para mirar la adolescencia desde una perspectiva más amplia. Porque, a menudo, nuestros juicios sobre *la juventud de hoy* parten de un espejismo: creemos que los desafíos que observamos son nuevos, únicos de nuestra época y que *antes* las cosas eran diferentes.

Pero ¿y si te dijera que las quejas sobre l@s adolescentes son tan antiguas como la propia civilización?

¿En qué época crees que fue escrita esta frase?

“Los jóvenes de hoy no tienen control y están siempre de mal humor. Han perdido el respeto a los mayores, no saben lo que es la educación y carecen de toda moral.”

Esta etapa compleja ha sucedido a lo largo de toda la historia y lo podemos ver con total claridad en la frase citada que es de la época de Aristóteles.

La adolescencia es una etapa universal, compleja y necesaria que se repite con variantes a lo largo de la historia. Cuando aprendemos a verla así empezamos a sentirnos parte de un proceso humano más amplio desde donde la comunicación se vuelve posible.

Cuando te enfrentes a una discusión con tu hijo/a adolescente, o cuando te desesperes porque *no entiende nada de la vida*, recuerda esta frase de Aristóteles.

No estás solo/a, has heredado una tradición de quejas milenaria.



Aproximación a la realidad adolescente



La adolescencia como forma de ver el mundo

¿Y si la adolescencia fuera una forma distinta de mirar la realidad?

El cerebro adolescente no es un cerebro adulto incompleto. Es un cerebro que procesa el mundo de manera diferente. Tenemos la oportunidad para empezar a mirar a través de sus ojos.



Formas de expresarse

La comunicación adolescente tiene su propio código: gestos, silencios, miradas, un lenguaje que a veces nos resulta extraño. La forma en que se expresan en su día a día y nos recuerda que para ser comprendidos, primero tenemos que aprender a escuchar en su idioma.



Educar al alumnado adolescente

Desde la experiencia directa en el aula existen formas alternativas de llegar a los/as chicos y chicas sin perderlos en el intento. Se trata de conectar, no de imponer y recordar que educar es, ante todo, un acto de presencia y de acompañamiento.

3. La adolescencia como etapa de cambios y oportunidades

La adolescencia es un período de crecimiento integral

El origen etimológico de la palabra lo refleja: adolescente significa *“el que está creciendo”*, mientras que adulto es *“el que ya ha crecido”*. Por lo tanto, los/as adolescentes son personas completas y en evolución que requieren acompañamiento para integrar todos los cambios que experimentan.

Estos cambios se producen en tres esferas fundamentales:

- **Físicos y biológicos:** el desarrollo puberal, la maduración del cuerpo y la aparición de características sexuales secundarias que afectan a la totalidad de la percepción corporal.
- **Cognitivos:** con la entrada en el pensamiento formal y abstracto se adquiere la capacidad de cuestionar creencias, valorar situaciones desde criterios éticos y morales, así como reflexionar sobre la justicia, la igualdad o el sexismo.
- **Sociales:** las relaciones familiares se transforman, aumenta la autonomía y se da más importancia al grupo de iguales que pasa a ser un espacio de validación de la identidad.

Algunas cuestiones a tener en cuenta durante la etapa de la adolescencia

- **La adolescencia como oportunidad.** Este periodo de transformaciones debe entenderse como una ventana de oportunidad única para fomentar el autoconocimiento como una vivencia sana, positiva y responsable de sí mismos/as.

- **Impacto de los cambios físicos y sociales.** Los cambios corporales pueden alterar la autopercepción y la imagen corporal. Al mismo tiempo el grupo de pares se convierte en el principal referente, ejerciendo una fuerte presión para ajustarse a sus normas, lo que puede generar gran preocupación e inseguridad.
- **La autoestima como pilar fundamental,** es una dimensión crítica que condiciona directamente la vivencia de sí mismos/as, donde:
 - Una **autoestima positiva** favorece la seguridad personal, la confianza y la capacidad de establecer relaciones satisfactorias y responsables, por tanto, es un factor de protección en su desarrollo.
 - Mientras que una **baja autoestima** genera inseguridad, dificultad para expresar deseos y límites, así como un deseo excesivo de complacer a los/as demás que podría aumentar la vulnerabilidad en cualquier ámbito vital.



- **Vínculo con la vulnerabilidad y la violencia.** Una baja autoestima dificulta la defensa de los propios derechos y deseos, lo que puede abrir la puerta a dinámicas de abuso o vejatorias. Se identifica específicamente como un factor de riesgo para sufrir violencia en la pareja y ciberviolencias sexuales especialmente en las chicas adolescentes debido a la construcción de roles y estereotipos de género.
- **La implicación educativa es clave.** Incluir el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto en los programas educativos es esencial para promover una vivencia satisfactoria, segura y autónoma de sí mismos/as.



4. Aspectos psicológicos a tener en cuenta en la comunicación con adolescentes

La adolescencia es una etapa de reestructuración neuropsicológica profunda donde la psique opera bajo un sistema de procesamiento distinto, donde la emoción y la recompensa social tienen un peso predominante sobre el control cognitivo. Como padres, madres y como profesionales de la educación es necesario comprender esta arquitectura psicológica ya que nos permite reinterpretar aspectos relacionados con **conductas de riesgo ante la ciber-violencia sexual** como respuestas que son coherentes con su momento evolutivo.

A. El mito de la invencibilidad

El **Mito de la invencibilidad** es la creencia irracional, pero evolutivamente normativa de que el sujeto es inmune a las leyes de la probabilidad y la biología que rigen la vida de los demás. No se trata de una falta de información cognitiva (el/la adolescente sabe que el riesgo existe), se trata más bien de un **fallo en la personalización del riesgo**. Desde la neurociencia actual, sabemos que esto se refuerza porque el sistema de recompensa (dopamina) es hiperactivo en la adolescencia, mientras que la corteza prefrontal (encargada de medir consecuencias futuras) aún no ha terminado de madurar.

El cerebro adolescente ignora el riesgo potencial. Es una falsa sensación de control que en el ámbito de la conducta adolescente podría, por ejemplo, llevar a compartir imágenes de contenido íntimo o información sin medir consecuencias ante el convencimiento de que no serán víctimas de un chantaje o de una difusión no consentida.



Señales para detectarlo

- Frases como ***"A mí no me va a pasar"***, *"Eso solo les pasa a quienes no saben usar el móvil"* o *"Yo controlo lo que hago"*.
- Actitud de ***"a mí no me afecta"*** cuando se habla de casos de ciberacoso o sextorsión.
- Resta importancia a las advertencias sobre peligros digitales.
- Se muestra seguro/a de que sabe identificar a una persona de fiar.



Cómo podemos ayudarles

- Hablar de casos reales sin alarmismo y compartir noticias o testimonios de jóvenes que también creían que *"a ellos no les pasaría"*. Ayuda a romper la barrera del *"eso solo les pasa a otros"*.
- Ayudarles a personalizar el riesgo preguntando: *"Y si te pasara a ti, ¿Qué harías?"*. Que se imaginen en esa situación les ayuda a conectar con la posibilidad real.
- No usar el miedo como herramienta porque se bloquean. Mejor hablar desde la prevención y el acompañamiento, porque no se trata de tener miedo, se trata de estar preparados/as.

- **Reforzar la idea de que cualquiera puede ser víctima.** Explicar que los agresores y estafadores son personas expertas en ganarse la confianza y que no tiene nada que ver con ser listo/a o tonto/a, sino con cómo funcionan las dinámicas de manipulación psicológica.

B. La audiencia imaginaria y la presión de rol

La **audiencia imaginaria** es la convicción delirante, pero normativa en esta etapa, de que se está constantemente bajo observación crítica. El/la adolescente se siente como un actor/actriz en un escenario donde sus compañeros/as de instituto, amistades e incluso personas desconocidas son el público que evalúa cada uno de sus movimientos.

Esto deriva en **la presión del rol**, ya que como sienten que todo el mundo mira y la necesidad de ajustarse al guion socialmente aceptado se vuelve una cuestión de supervivencia social. No hay espacio para la improvisación o la autenticidad y creen deber actuar como se supone que actúa una persona exitosa. Un/a adolescente puede sentir presión para compartir contenido íntimo porque cree que todo el mundo lo hace o porque piensa que si no lo hace quedará fuera del grupo o será visto/a como raro/a o anticuado/a. La necesidad de encajar y de aceptación podría pesar más que el miedo a las consecuencias.



Señales para detectarlo

- **Frases como** *"Todo el mundo lo hace", "Si no lo hago quedo mal" o "¿Qué van a pensar si no contesto?"*.
- **Cambios** en su forma de vestir, hablar o comportarse para adaptarse a lo que se lleva.
- **Dificultad poner límites** y decir "no" ante situaciones de presión grupal.
- **Angustia o ansiedad** cuando sienten que no cumplen con lo que se espera de ellos/as.



Cómo podemos ayudarles

- **Normalizar que no pasa nada por ser diferente** y ayudarles a entender que **no tienen que hacer lo que hacen los demás para ser aceptados/as**. Las amistades y parejas que merecen la pena respetan sus límites.
- **Hablar de la presión social** sin juzgar que es normal sentir esa presión, pero que ceder a ella no es la única opción. Preguntarles: *“¿Y si tú fueras quien pide algo y la otra persona te dice que no, la dejarías de querer por eso?”*
- **Reforzar su autonomía** recordándoles que su valor no depende de lo que las demás personas piensen de ellos/as. Ayudarles a conectar con lo que realmente quieren, más allá de lo que “se espera”.
- **Darles herramientas para responder con seguridad**. Frases como *“No me siento cómodo/a con eso”* o *“Prefiero no hacerlo”* son respuestas válidas y respetuosas. Practicar cómo decirlas en voz alta puede ayudarles a sentir más seguridad.

C. Sesgo de gratificación inmediata

Es la tendencia cognitiva a preferir una recompensa pequeña pero inmediata frente a una recompensa mayor (o evitar un castigo mayor) que se obtendrá en el futuro. En la adolescencia existe un desajuste donde el "acelerador" es mucho más potente que los "frenos".

El cerebro adolescente descuenta el valor del futuro. El "ahora" se experimenta con una intensidad abrumadora. Por ejemplo: ante la decisión de recibir regalos/premios una persona desconocida en un juego online vs seguridad intangible, el cerebro adolescente inundado de hormonas y neurotransmisores tiene dificultades fisiológicas para dar peso a la segunda opción.



Señales para detectarlo

- **Pasa mucho tiempo en juegos o redes sociales** donde recibe regalos o atención de personas desconocidas.
- **Le cuesta poner límites** cuando alguien le pide algo a cambio de un premio o halago.



- **Minimiza la gravedad** y responde con frases como *“No va a pasar nada”* o *“Es solo una foto, no tiene importancia”*.
- **Se muestra evasivo/a** cuando se habla de los riesgos de compartir imágenes o datos personales.
- **Toma decisiones rápidas sin pensar en las consecuencias**, sobre todo si hay una recompensa inmediata.



Cómo podemos ayudarles

- **Ayudarles a hacer una pausa** y a detenerse antes de actuar: *“Espera unos minutos, respira y piensa: ¿qué puede pasar si hago esto?”*
- **Poner nombre a la trampa**. Explicarles que su cerebro está diseñado para querer recompensas rápidas, pero que eso no significa que sea la decisión correcta. Ayudarles a identificar cuándo están cayendo en ella.
- **Hablar de casos reales** y situaciones conocidas como noticias o testimonios donde alguien tomó una decisión impulsiva y luego sufrió las consecuencias.
- **Darles herramientas prácticas**: si alguien les pide algo que no quieren hacer, pueden decir: *“Lo pienso y te digo”* o *“Ahora no puedo”*. Eso les da tiempo para pensar sin presión.



D. Falacia de la confianza

Se basa en el efecto halo, un sesgo cognitivo por el cual la percepción de un rasgo positivo en una persona (Ej.: *"es guapo/a, es amable, se porta bien conmigo"*) influye en la percepción de otros rasgos no relacionados (Ej.: *"me puede hacer daño"*).

La falacia de la confianza es la distorsión cognitiva mediante la cual se confunde la seguridad emocional con la seguridad biológica. El/la adolescente asume que el afecto, la cercanía y el conocer a la otra persona actúan como un escudo de protección. La lógica interna es: *"Esta persona me dice cosas bonitas, es amable, me hace regalos... por tanto, no puede tener malas intenciones ni puede querer hacerme daño"*.



Señales para detectarlo

- **Frases como** *"Es que él/ella es diferente", "Me comprende como nadie" o "Nunca me haría algo así."*



- **Defiende a la persona**, aunque otros/as le adviertan de que algo no encaja.
- **Acepta peticiones que no haría en otras circunstancias** solo porque quiere demostrar confianza.
- **Se muestra evasivo/a** cuando se habla de los riesgos de confiar en personas desconocidas en internet.
- **Cree que la intensidad del vínculo es suficiente** para saber si alguien es de fiar.



Cómo podemos ayudarles

- **Hablar claro sobre el grooming** y explicar que hay adultos que no parecen malos y se ganan la confianza de jóvenes con halagos, regalos, atención y promesas como forma de manipulación.
- **Enseñar que el cariño no es garantía de seguridad** y que alguien amable no tiene por qué ser seguro.
- **Fomentar la desconfianza saludable** ante desconocidos en internet. Decir “no” a tiempo o mantener cierta distancia no es ser desconfiado, es ser precavido/a y una forma de autocuidado.
- **Validar sus sentimientos sin juzgar.** Si te explica que ha confiado en alguien y luego ha sido engañado/a es importante que sepan que el error no es suyo, sino de quien ha abusado de su confianza. No es culpable, es víctima.



E. Déficit en habilidades de negociación y asertividad

Es la incapacidad funcional para comunicar límites o requerimientos en situaciones de presión emocional, a pesar de tener una intención clara de hacerlo.

El/la adolescente puede tener claro en teoría lo que quiere, sin embargo, en la práctica carece de las herramientas verbales y no verbales para ejecutar esa voluntad en el momento de la verdad. El miedo a parecer inexperto/a o perder el afecto del otro/a bloquea la capacidad de acción, derivando en conductas pasivas o de sumisión que le ponen en riesgo. Es un aspecto muy importante a tener en cuenta en el marco de la prevención de la ciberviolencia sexual hacia adolescentes.



Señales para detectarlo

- **Dificultad para decir “no”** cuando alguien les pide algo que no quieren hacer.
- **Tienden a ceder ante la presión** de sus amistades para evitar conflictos.
- **Se sienten culpables cuando marcan un límite** o cuando dicen que no.



- **Frases como “No sé cómo decirle que no”** o *“Si le digo que no, se va a enfadar”*.
- **Aceptan hacer cosas que no quieren** por presión social: para quedar bien o para no decepcionar a los/as demás.



Cómo podemos ayudarles

- **Normalizar que decir “no” es un derecho**, no una ofensa. Ayudarles a entender que poner límites es una muestra de respeto hacia sí mismo/a y hacia las demás personas.
- **Practicar con cómo decir “no” de forma clara y firme**. Se puede hacer simulando situaciones cotidianas en casa.
- **Reforzar la idea de que una persona que te quiere respeta tus límites**. Si alguien presiona, no es una buena persona, da igual lo mucho que “diga quererte”.
- **Darles permiso para sentirse incómodos/as y para pedir ayuda** si no saben cómo manejar una situación.

F. Exploración de la identidad y los límites

La exploración de la identidad es el proceso activo mediante el cual el/la adolescente se pregunta *“¿Quién soy yo, al margen de lo que mi padre/madre dicen que soy?”*.

Para responder a esta pregunta necesita un campo de pruebas, ya que los límites (normas familiares, sociales o educativas) no se perciben como líneas de seguridad, sino como fronteras a testear. La transgresión de estos límites tiene una función evolutiva: comprobar la propia autonomía y resistencia. Si el límite se rompe y no pasa nada o se sobrevive a la consecuencia, el/la adolescente siente que ha conquistado terreno para su propia independencia.

Algunos de los comportamientos que nos desconciertan de nuestros hijos/as y alumnado adolescente como la impulsividad, la obsesión por la imagen social, la aparente invencibilidad o la dificultad para poner límites... no son caprichos ni rebeldía sin sentido. Se trata de **respuestas normativas de un**



cerebro en plena reestructuración donde la emoción y la recompensa social pesan más que el control cognitivo o la seguridad.

Comprender esto significa **entender el origen de las conductas de riesgo para acompañar mejor**. Cuando dejamos de preguntarnos “¿Por qué hace esto?” y empezamos a preguntarnos “¿Qué está procesando su cerebro ahora para llegar a esa idea o discurso?” pasamos del juicio a la empatía y de la imposición al apoyo. Nuestro papel no consiste en corregir su arquitectura cerebral, sino en ofrecerles herramientas como la asertividad, la negociación, la valoración de riesgos, mientras su corteza prefrontal termina de madurar.

Entender la psicología adolescente es el primer paso para conectar y crear un vínculo sano de apoyo y confianza. Esa conexión es la base de cualquier comunicación que perdure más allá de la adolescencia.

5. Adultocentrismo

Adultocentrismo: Definición

Hablar con adolescentes desde nuestra lógica adulta es como intentar traducir un poema sin conocer el idioma original: podemos captar algunas palabras, pero perdemos la esencia.

El adultocentrismo es precisamente esa **tendencia invisible a juzgar el mundo adolescente con las reglas del nuestro mundo adulto**, sin ser conscientes de que ellos/as habitan un ecosistema emocional, social y digital completamente distinto.

Reconocer esta mirada sesgada es el primer paso para construir puentes de comunicación auténticos, donde sus voces sean escuchadas y validadas sin filtros adultos.

Adultómetro: ¿Tienes una visión adultocéntrica?

¿Alguna vez te has sorprendido pensando que los jóvenes de hoy exageran sus problemas o que “antes las cosas se hacían mejor”?

*Esa sensación tan común tiene un nombre: **adultocentrismo**. Y no es que estemos equivocados, sino que miramos la realidad adolescente con unas gafas que distorsionan lo que vemos.*

*El **Adultómetro** es un test que te invita a parar y reflexionar sobre tu propia mirada. A través de una serie de preguntas, descubrirás en qué medida tu forma de pensar está influida por esa visión adultocéntrica y, lo más importante, en qué áreas puedes abrirte a una comprensión más auténtica de tus hij@s.*



Test Genially

KIT ANTI ADULTOCENTRISMO

El adultocentrismo es un reflejo automático que se cuela en nuestras conversaciones sin que nos demos cuenta. Este kit te ofrece alternativas prácticas para desactivar esos reflejos y conectar de verdad. Adentrarte en su mundo adolescente, siendo consciente del cambio de enfoque para que se sientan escuchados/as y acompañados/as.

● VALIDA EL "DRAMA"

- **El error adultocéntrico:** pensar *"Vaya tontería, solo es un comentario en una foto, no es para tanto"*.
- **El tip:** la reputación digital para un/a adolescente su es su identidad social. Si les critican o les excluyen de un grupo de WhatsApp, el dolor emocional es equiparable a un despido laboral o a un divorcio para una persona adulta.
- **La pauta:** aunque no entiendas la magnitud de su dolor por algo que pasó en Instagram, valida su emoción. Si para el/la adolescente es un mundo, trátalo con la seriedad de un mundo.

● EVITA LA FRASE "EN MIS TIEMPOS..."

- **El error adultocéntrico:** comparar la juventud analógica con la digital. *"Nosotros/as jugábamos en la calle y éramos más felices"*.
- **El tip:** Eso genera distancia porque habitan un ecosistema que tú no tuviste, la hiperconexión, la inmediatez y los "Me gusta" son como una moneda social.
- **La pauta:** reconoce que el escenario ha cambiado. No intentes imponer las reglas de tu adolescencia a la suya. Ellos/as crean sus propios espacios con sus propias reglas, así que en lugar de juzgar su mundo pídeles que te lo enseñen.

● EL MÓVIL NO ES EL ENEMIGO, ES SU "TERCER BRAZO"

- **El error adultocéntrico:** demonizar la tecnología o usarla solo como castigo. *"Todo el día con el móvil, eso te fríe el cerebro"*.

- **El tip:** si atacas su medio de comunicación principal, sienten que atacas su forma de relacionarse. Prohibir y propagar miedo no ayuda.
 - **La pauta:** no critiques la herramienta, critica el uso violento, el exceso de tiempo de uso, pero entiende que en el mundo adolescente las redes son tan reales como el patio del instituto. No es *"vida virtual"* vs *"vida real"*, es *"vida online"* y *"vida offline"* y ambas son reales.
- PASA DE "SALVADOR/A" A "COPILOTO"
- **El error adultocéntrico:** querer arreglarlo todo inmediatamente con lógica adulta. *"Trae el móvil, bloqueo a este", "llamo a tu madre y te quito Instagram"*.
 - **El tip:** esto les aterriza porque pierden el control y sufren consecuencias sociales (les quitan el móvil, les prohíben salir). A veces solo necesitan ser escuchados/as, sin *"soluciones mágicas"* inmediatas.
 - **La pauta:** pregunta antes de actuar: *"¿Cómo quieres que te ayude?"*. Devuélveles la agencia. Acompáñalos en la solución, no se la impongas desde arriba.
- CUIDADO CON EL INTERROGATORIO FBI
- **El error adultocéntrico:** hacer preguntas directas, bruscas y juzgadoras buscando el dato. *"¿Pero tú le mandaste la foto? ¿Y por qué?"*.
 - **El tip:** evita preguntar pareciendo el FBI, eso solo les pone a la defensiva.
 - **La pauta:** sustituye el *"POR QUÉ"* que suena a juicio, por el *"CÓMO"* o el *"QUÉ"*. En vez de *"¿Por qué lo hiciste?"*, prueba con *"¿Cómo te sentiste en ese momento?"* o *"¿Qué creías que iba a pasar?"*.

6. Tips para una comunicación asertiva con adolescentes

COMUNICACIÓN ASERTIVA EN CASA

Familia

El vínculo familiar es el pilar más importante para acompañar a nuestros hijos e hijas en su desarrollo emocional y social. Cuando queremos a alguien nos importa lo que piensa, lo que siente y cómo vive el mundo. A medida que nuestros hijos/as crecen la comunicación se convierte en el principal vehículo para demostrarles que los queremos, les respetamos y les valoramos como personas. No hace falta tener todas las respuestas, lo esencial es estar presentes, escuchar con el corazón y construir juntos/as un espacio de confianza.

■ CONSTRUYE LA RELACIÓN

La comunicación se construye día a día en los pequeños gestos y conversaciones cotidianas:

- **Curiosidad genuina por su día a día**, sus amistades, sus aficiones o esa serie que no se pierden. Eso les dice que lo que a ellos les importa también te importa a ti.
- **Abre la puerta a compartir tu propia vida**. Cuéntales anécdotas, gustos o recuerdos sin que suene a lección. Así descubrirán que detrás de “papá” o “mamá” hay una persona con la que pueden conectar desde lo cotidiano.
- **Pide su opinión sobre temas que les afecten o interesen** como decidir el plan del fin de semana o para entender cómo ven el mundo. Escuchar su punto de vista, aunque difiera del tuyo, les enseña que su voz tiene valor.
- **No abandones el hábito de hablar con él/ella** igual que hacías cuando eran pequeños/as. La comunicación no se jubila en la adolescencia y al

igual que antes compartáis conversaciones sobre sus emociones o sus días, sigue haciéndolo ahora. Esa continuidad es el mejor seguro para que el diálogo no se rompa.

■ PRACTICA LA ESCUCHA ACTIVA

- **Sentirse escuchados/as, comprendidos/as, menos solos/as y más tranquilos/as.** Alguien que escucha de forma activa se implica, se preocupa, no juzga y muestra comprensión incluso cuando no estás de acuerdo con su punto de vista, es síntoma de respeto.
- **Plantea preguntas abiertas para que tu hijo/a pueda explicarse y entender mejor cómo se siente.** No existen respuestas correctas o incorrectas, simplemente te ayudarán a saber más sobre lo que piensa.
- **Usa la técnica del parafraseo** que consiste en repetir lo que ha dicho reformulando lo que ha expresado. *“Si lo he entendido bien, te sientes...”; “Entonces, cuando dices..., te refieres a que...”*
- **Usa afirmaciones y comentarios positivos** para reforzar su confianza y autoestima y anímale a repetir los mismos comportamientos: *“Me alegro mucho de que lo hayas compartido conmigo”*.
- **Valida sus emociones para ayudarle a aceptarlas sin restarles importancia** ya que ayuda a aceptar sus sentimientos y a no temer expresarlos. *“Siento mucho que te sientas estresado/a. Si estuviera en tu situación también me sentiría así. Veamos juntos/as si hay algo que podamos hacer para mejorar esta situación”*.
- **Explícale que estás ahí para lo que necesite.** A veces no le resultará fácil hablar de lo que le preocupa y quizás tú no sepas qué decirle. No fuerces la conversación si no es capaz de explicarte lo que le pasa. Respeta su silencio, a veces el mejor apoyo es darle espacio sin presionar y facilitarle sus tiempos.

■ FORTALECE EL VÍNCULO MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS

- **Y no te olvides de reír juntos/as.** La comunicación no es solo para los momentos difíciles: compartir anécdotas divertidas, ver una película o

simplemente tontear en la cocina también construye vínculo. El humor compartido es un pegamento emocional poderoso. Es importante hablar también de cosas divertidas, de lo que fue bien durante el día y encontrar ocasiones para reír juntos/as y transmitir cariño de una forma que le resulte cómoda.

¡Divertirse juntos y partirse de risa es una excelente manera de sentirse bien y reforzar los vínculos!

COMUNICACIÓN ASERTIVA EN EL AULA

Profes

La comunicación asertiva con adolescentes implica presencia, coherencia y respeto. No existen fórmulas mágicas: cada gesto, cada palabra y cada silencio construyen o erosionan la confianza. Al aplicar estas pautas mejorarás tu relación con el alumnado adolescente y les estarás enseñando con el ejemplo a relacionarse de forma sana y madura. Educar también es mostrarles que es posible hablar y escuchar sin herir.

■ REFORZAR LOS PILARES DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Para que la comunicación con adolescentes sea realmente efectiva se pueden potenciar los siguientes aspectos fundamentales:

- **Profundizar en la escucha activa:** no se debe interrumpir al alumno/a para corregirlo de inmediato. Es vital permitir que terminen de expresar su idea, ya que a veces solo necesitan verbalizar su frustración.
- **Priorizar la validación emocional:** se deben evitar frases que minimicen sus problemas, como: *"No es para tanto"*. En su lugar, es mejor utilizar expresiones que demuestren comprensión, como: *"Entiendo que esto te frustre, parece una situación difícil"*.
- **Mantener la horizontalidad en el respeto:** aunque exista una jerarquía académica, el trato hacia el alumnado debe ser tan cortés como el que se esperaría de un/a compañero/a.

■ OPTIMIZAR LA GESTIÓN DEL AULA Y DE INSTRUCCIONES

Se pueden implementar cambios sutiles en la forma de dirigirse al alumnado para reducir la resistencia y el conflicto:

- **Sustituir el “por qué” por el “qué” o el “cómo”:** El “por qué” suele sonar a acusación y genera excusas. Es más constructivo preguntar qué ha pasado o cómo se puede organizar una tarea pendiente.
- **Aplicar la técnica del aviso previo:** Para evitar reacciones negativas ante cambios bruscos es recomendable avisar con 5 minutos de antelación antes de terminar una actividad.
- **Privatizar las correcciones:** Es fundamental elogiar en público, pero corregir siempre en privado. Corregir a un/a adolescente ante sus pares activa mecanismos de defensa o de “espectáculo”.

■ AJUSTAR EL LENGUAJE NO VERBAL Y EL TONO

El lenguaje corporal y la voz son herramientas clave para evitar la escalada de tensión:

- **Tono de voz:** Se debe evitar el sarcasmo, subir la voz (gritar) o el tono condescendiente. Es preferible un tono calmado, firme y bajo para captar su atención y lograr una comunicación igualitaria.
- **Postura:** Lo ideal es mantener una distancia respetuosa o situarse a su misma altura visual.
- **Contacto visual:** Es mejor mantener una mirada relajada y permitir que el/la adolescente mire hacia otro lado mientras procesa la información.

■ FORTALECER EL VÍNCULO MEDIANTE LA AUTENTICIDAD Y EL HUMOR

- **Evitar la ironía y el sarcasmo:** Mientras que el humor une, la ironía hacia un alumno destruye el vínculo de confianza de forma instantánea.
- **Ser auténtico:** No se debe forzar el uso de jerga adolescente si no se conoce, ya que detectan la falta de autenticidad rápidamente.
- **Reconocer errores propios:** Pedir disculpas cuando te equivocas humaniza la figura del profesorado y enseña integridad al alumnado.

7. Herramientas para el abordaje de la prevención de la ciberviolencia sexual

ABORDAJE DE LA CIBERVIOLENCIA SEXUAL EN CASA

Familia

La prevención comienza en casa y la mejor herramienta es una comunicación abierta y sin juicios que permita a tus hijos/as sentirse seguros para abordar estos temas. A continuación, te ofrecemos claves prácticas para abordar la ciberviolencia sexual desde la prevención y el diálogo.

■ ESCUCHAMOS, PERO NO JUZGAMOS

- **La mejor herramienta de prevención es una relación de confianza** que permita que tu hijo/a acuda a ti sin miedo a ser juzgado o ridiculizado. Si percibe que puedes reaccionar con enfado, decepción o culpa, preferirán guardar silencio. Por eso, el primer paso es construir un espacio donde sus palabras sean bienvenidas, vengan de donde vengan.
- **Normaliza el tema desde la calma.** Incorpora el tema en conversaciones cotidianas como parte de la educación digital y afectivo-sexual. Habla desde la concienciación y no desde la llamada de atención.
- **Pregunta sin interrogar.** En lugar de un cuestionario cerrado ("*¿Te ha pasado esto o aquello?*"), abre espacios con preguntas abiertas: "*¿Qué opinas de lo que se ve en redes sobre el consentimiento?*" o "*¿Cómo crees que se siente alguien cuando le piden una foto íntima sin querer?*".
- **Acompáñale desde el principio.** Siéntate con él/ella, conoce las plataformas que usa y el uso que hacen de ellas mostrando interés genuino por su mundo digital.

- **Hablar de consentimiento, límites y cuidados es educar en el respeto y no en el miedo.** Enséñale que su cuerpo y su intimidad son suyos y que nadie tiene derecho a presionarle, coaccionarle o chantajearle para obtener imágenes o encuentros.

■ CLAVES PARA ABORDAR EL TEMA DESDE LA PREVENCIÓN

- **Integra el tema en el día a día y aprovecha situaciones cotidianas:** una noticia, una serie que estéis viendo o una conversación con amigos. Pregunta: “¿Qué opinas de esto?” o “¿Qué harías tú en esa situación?”. Así el tema se normaliza y no se convierte en un tabú.
- **Construye un espacio seguro para que hable sin miedo.** A veces lo que más teme es tu reacción y no el peligro, por eso transmítele el mensaje de que: “Pase lo que pase, quiero que sepas que puedes contar conmigo”.
- **Ayúdale a identificar situaciones de riesgo proporcionándole herramientas para reconocer señales de alerta:** una persona que insiste en que le envíen fotos, que amenaza con difundir imágenes si no acceden a algo, o que les pide que guarde secretos. Enséñale a confiar en su intuición: si algo le incomoda, probablemente no está bien.
- **Dale permiso para decir “no” y para pedir ayuda** reforzando la idea de que puede negarse a hacer algo que no quiera. Que nadie puede presionarle ni decirle que es “normal”. Que, si algo le preocupa acuda ti de inmediato sin sentir vergüenza.
- **Acompaña, no controles.** En lugar de revisar sus conversaciones o prohibir aplicaciones, ofrécete para mirar juntos qué redes usa y cómo funcionan. Pregúntale: “¿Me enseñas cómo va esto?”. Eso te acerca a su mundo y te permite conocer de primera mano los espacios digitales que habitan.
- **Sé un modelo de comunicación respetuosa.** Si en casa habláis con respeto, si pedís permiso, si respetáis los límites de los demás estaréis enseñando sin dar una sola lección. El respeto y el consentimiento se viven, no se explican.
- **Habla de las consecuencias sin caer en el miedo,** ayudarle a entender el impacto real que ciertas acciones pueden tener en su vida y en la de los demás. Habla de responsabilidad, de empatía y de cuidado mutuo.

ABORDAJE DE LA CIBERVIOLENCIA SEXUAL EN EL AULA

Profes

Abordar la ciberviolencia sexual en el aula es uno de los mayores desafíos educativos actuales por la complejidad del tema y por la vulnerabilidad que puede despertar en el alumnado. Con las herramientas adecuadas es posible crear un espacio seguro donde las dudas y los miedos puedan expresarse sin juicios ni exposiciones innecesarias. Los siguientes tips te servirán para gestionar el clima del aula cuando hables de violencia sexual al alumnado.

■ EL BUZÓN ANÓNIMO

- ✎ **Por qué:** Puede resultar una herramienta clave ya que, en temas de sexualidad y violencia, el 90% de los/as adolescentes no levantará la mano por vergüenza, pero tienen muchas dudas.
- ✎ **El Tip:** Antes de la sesión coloca una caja física o habilita un formulario anónimo (QR). Diles: *“Sé que hay cosas difíciles de preguntar en voz alta. Escríbelo aquí y yo responderé sin decir quién lo ha preguntado”*.

■ LA REGLA DE LA TERCERA PERSONA

- ✎ **Por qué:** hablar en tercera persona evita que un alumno/a se exponga demasiado contando su propio trauma delante de toda la clase (*“A mí me pasó que...”*), lo que podría revictimizarle o generarle acoso después.
- ✎ **El Tip:** instaure la norma de hablar siempre en tercera persona. *“Aunque te haya pasado a ti o a tu mejor amigo/a, di: “Me han contado un caso...” o “Sé de alguien que...”*. Así nos protegemos todos/as.

■ GESTIÓN DEL DETONANTE

- ✎ **Por qué:** anticipar la temática de la conversación es una forma de preparar al alumnado, ya que puede estar presente una persona que haya sido víctima de ciberviolencia sexual y hablar del tema les puede revictimizar y generar ansiedad.

✚ **El Tip:** *Avisa siempre al principio. “Hoy vamos a hablar de sexting y ciber-agresiones sexuales. Son temas difíciles de hablar por su dureza. Si alguien se agobia, necesita salir a beber agua o simplemente no escuchar un rato, tiene permiso total para hacerlo sin que yo le pregunte nada”.*

✚ **Un detonante (también conocido como trigger)** en psicología hace referencia a cualquier estímulo (una palabra, una imagen, un sonido, un tema de conversación) que hace que una persona recuerde, consciente o inconscientemente una experiencia traumática pasada. Esto provoca una reacción emocional inmediata de miedo, angustia, pánico o bloqueo.

✚ **¿Qué significa “gestionarlo” en el aula?**

➔ La gestión del detonante en el aula no implica terapia (que corresponde a psicólogos/as), sino **prevención y cuidado** por parte del/la docente para evitar daños adicionales. Se divide en dos acciones:

■ **El aviso de contenido** o advertencia previa de que se van a tratar temas sensibles (ciber-agresiones, suicidio, etc.) para que quienes hayan sufrido estas violencias puedan prepararse mentalmente o decidir no exponerse. Esto se relaciona directamente con la creación de un **“ESPACIO SEGURO”** donde se busca que el alumnado se sienta cómodo y se respeten sus tiempos.

■ **Evitar la revictimización:** gestionar el detonante implica no exponer a la víctima a situaciones que le hagan revivir de nuevo el trauma innecesariamente.

■ NO DEMONIZAR LA TECNOLOGÍA

✚ **Por qué:** si empiezas la charla atacando sus redes sociales (“TikTok es tóxico”), el alumnado se pondrá a la defensiva y dejarán de escuchar.

✚ **El Tip:** *valida su mundo digital. “Las redes tienen cosas increíbles, pero hay riesgos que debemos controlar. No vamos a hablar de prohibir el móvil, sino de hacer un uso seguro para que nadie os haga daño a través de él”.*

■ EL CIERRE DESCOMPRESIVO

- **Por qué:** no pueden irse al recreo o a casa con angustia o miedo.
- **El Tip:** termina siempre con **recursos y esperanza**. Nunca acabes con la amenaza penal. Cierra recordando: *"Si os pasa algo, aquí en el centro tenéis a X persona (Orientador/a) y fuera el teléfono 017. Todo esto tiene solución y no estáis solos/as"*

■ PROTOCOLO ANTE CONFESIONES GRAVES

En situaciones de máxima vulnerabilidad como casos de ciberacoso o ciber-violencia, como profe debes actuar como un puente seguro hacia la ayuda profesional:

- **Establecer límites de confidencialidad desde el inicio:** si un alumno/a pide secreto absoluto hay que aclarar de inmediato que, si hay peligro, tu deber como profe es brindarle protección y pedir ayuda a especialistas e informar a la familia.
- **Evitar juicios y reacciones exageradas** no mostrando excesiva sorpresa u horror, ya que puede asustar al alumno/a y hacer que deje de hablar.
- **No investigar por cuenta propia** ante sospechas de ciberviolencia sexual. Debes consultar con el equipo de orientación y actuar según protocolo establecido en el centro educativo. Recuerda que la labor de los centros educativos es identificar, informar, derivar y acompañar. Las denuncias y acciones penales asociadas a los ciberdelitos sexuales corresponden a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado y a los tribunales.

8. Recursos pedagógicos para una comunicación eficaz con adolescentes

Y para finalizar, aportamos recursos pedagógicos en formato vídeo pensados para familias y profesorado. Se trata de contenido elaborado por profesionales de referencia expertos/as en la materia que esperamos que sean de utilidad.

Queremos cerrar esta guía dándote las gracias por tu interés y recordándote que estaremos encantadas de seguir acompañándote en el complejo y fascinante mundo de la educación en la etapa adolescente.

¡Hasta pronto!

RECURSOS PEDAGÓGICOS

David Bueno es biólogo y neuroeducador. Explica de forma fascinante, amena y muy visual cómo cambia y funciona el cerebro durante la adolescencia.

 **Ideal si necesitas...** Aprender a no tomarte los desplantes o actitudes de adolescentes como algo personal y entender la biología que hay detrás de su comportamiento.

 **Web:** <https://www.ub.edu/neuroedu/david-bueno/>

 **Vídeos de interés:**

-  ¿Cómo funciona el cerebro de un adolescente?
-  Cómo acompañar una adolescencia sana: motivación, vínculo, escucha y ejemplo.
-  El secreto del cerebro adolescente y cómo conectar con él.

Sara Desiré Ruiz es educadora social especialista en adolescencia. Acompaña a familias y jóvenes con un enfoque actual, traduciendo de forma cercana lo que los adolescentes les cuesta expresar.

👉 **Ideal si necesitas...** Entender qué pasa por la cabeza de tu adolescente y saber cómo y cuándo marcar límites sin romper la relación.

🌐 **Web:** <https://www.saradesireeruz.com/>

📌 **Vídeos de interés:**

📎 Tenemos mucho que decir

📎 ¿Cuándo debo poner límites? | No es personal, es cerebral

📎 Acompañar en la adolescencia

Eme Psicología. María Díaz es psicóloga sanitaria y neuropsicóloga tiene un espacio de psicología práctica donde explica herramientas de forma muy sencilla para reducir la tensión en casa y mejorar el día a día familiar.

👉 **Ideal si necesitas...** Estrategias psicológicas concretas, paso a paso para transformar una discusión habitual en un diálogo constructivo.

🌐 **Web:** <https://emepsicologia.com/blog/>

📌 **Vídeos de interés:**

📎 Estrategias para comunicarse con adolescentes. Parte 1

📎 Estrategias para comunicarse con adolescentes. Parte 2

Álvaro Bilbao es neuropsicólogo, psicoterapeuta, doctor en psicología, escritor y padre. Ofrece pautas educativas súper prácticas, siempre enfocadas en fortalecer el vínculo y rebajar la tensión familiar.

👉 **Ideal si necesitas...** Consejos prácticos y claros para el día a día. Enseña a padres, madres y profesionales a educar sin necesidad de recurrir a gritos, chantajes o castigos desde la educación positiva.

🌐 **Web:** www.alvarobilbao.com

📌 **Vídeos de interés:**

📎 Educar sin límites es maltrato

📎 La salud mental adolescente, la gran asignatura pendiente

📎 Límites mejor que castigos

Marina Marroquí es educadora social. Utiliza el humor y una empatía brutal para conectar con adolescentes y enseñar a padres y madres cómo comunicarse sin que desconecten.

👉 **Ideal si necesitas...** Entender qué pasa por la cabeza de tu adolescente y saber cómo y cuándo marcar límites sin romper la relación. Experta en prevención de violencias y ciberviolencias de género y sexuales con jóvenes y adolescentes.

🌐 **Web:** <https://www.marinamarroqui.com/>

📌 **Vídeos de interés:**

📎 ¿Por qué mi adolescente no me escucha?

📎 Autoestima

📎 Eso no es sexo

Diana Jimenez Psicóloga (Infancia en positivo) es psicóloga especializada en infancia y adolescencia. A través de su proyecto "Infancia en Positivo", ofrece pautas claras y cercanas para acompañar a familias y profesionales en la compleja tarea de educar desde el respeto y el vínculo.

👉 **Ideal si necesitas...** Aprender a comunicarte con tu adolescente sin que las conversaciones terminen en conflicto, entendiendo qué necesita en cada momento y cómo poner límites sin perder la conexión.

🌐 **Web:** www.dianajimenez.es

📌 **Vídeos de interés:**

📎 Comunicación con adolescentes

📎 Comunicación con adolescentes 2

María Velasco es psicóloga y psicoterapeuta especializada en adolescencia y familia. Acompaña a padres y madres en el difícil equilibrio entre el amor y los límites, ofreciendo herramientas para criar adolescentes mentalmente sanos y emocionalmente fuertes.

👉 **Ideal si necesitas...** Entender cómo establecer límites que eduquen sin dañar, y cómo mantener la conexión emocional con tu hijo o hija incluso en los momentos de mayor tensión.



Web: www.dramariavelasco.com



Vídeos de interés:



[Amor y límites para ayudar a tu adolescente](#)



[El bienestar emocional en la adolescencia](#)

Natalia Ruiz es psicóloga y psicoterapeuta especializada en el vínculo parental y la salud mental adolescente. Con un enfoque profundo y respetuoso, ayuda a familias a reparar relaciones dañadas y a recuperar la confianza cuando la comunicación se ha roto.



Ideal si necesitas... Saber cómo reconstruir la relación con tu hijo o hija adolescente cuando parece que ya no hay conexión, y aprender a pedir perdón y a reparar el daño emocional.



Web: www.dranataliaruizdeotero.com



Vídeos de interés:



[Cómo reparar la relación con tus hijos en la adolescencia](#)



[Cómo reconstruir el vínculo con nuestros hijos](#)

Sara Tarrés es psicóloga y madre. Desde su blog "Mamá Psicóloga Infantil", aborda la crianza y la adolescencia con un enfoque cercano, normalizando las emociones difíciles que surgen en la relación con los hijos.



Ideal si necesitas... Normalizar sentimientos complejos como la frustración o el cansancio en la crianza, y aprender a gestionar los conflictos desde la comprensión sin sentirte culpable por tener emociones difíciles.



Web: www.mamapsicologainfantil.com



Vídeos de interés:



[¿Puede caerte mal tu propio hijo?](#)



[¿Cómo criar con conciencia?: Claves para una comunicación sana con tus Hijos](#)

Profesor Duchamp Duchement es ingeniero informático, profesor y perito judicial, experto en delitos en redes sociales perpetrados por y contra menores. Dedicó su trabajo a la formación de profesorado, equipos docentes y familias en la aplicación de protocolos de actuación contra el acoso escolar, el ciberacoso y otros delitos relacionados con la violencia sexual en el entorno digital.

👉 **Ideal si necesitas...** Conocer de primera mano cómo funcionan los riesgos digitales desde la perspectiva técnica y legal. Te ofrece las claves para prevenir, detectar y actuar ante situaciones de acoso o violencia sexual en el entorno digital, con un enfoque muy práctico para centros educativos y familias sobre el acoso escolar.

🌐 **Web:** <https://pduchement.org/>

📌 **Vídeos de interés:**

- 📎 ¿Qué es aconsejable evitar para hacer un buen uso de las TICs en educación?
- 📎 Peligros y conductas inadecuadas del uso de las redes sociales y nuevas tecnologías
- 📎 Los (por)menores de TikTok, webinar educativo

Aprendemos Juntos 2030 (BBVA). Es la mayor plataforma de vídeos educativos en español. Reúne a los mejores expertos de habla hispana (muchos de los que aparecen en esta lista) en charlas y píldoras muy inspiradoras, con un enfoque práctico y accesible para familias y educadores/as.

👉 **Ideal si necesitas...** Acceder a contenido de calidad sobre adolescencia, comunicación y educación emocional de forma rápida y visual. También encontrarás listas como la regla del 80/20 para aprender a escuchar más y juzgar menos.

🌐 **Web:** www.aprendemosjuntos.bbva.com

<https://www.ymca.es>



Cofinanciado por
la Unión Europea



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL
DE GESTIÓN MIGRATORIA



Fondos Europeos



Financiado por el Ministerio de Inclusión Social, Seguridad Social y Migraciones