

CHARLA FORMATIVA PARA FAMILIAS

Ciberseguridad, menores y bienestar digital

Dossier formativo completo para familias

Contexto digital · Riesgos reales · Salud · Marco legal · Herramientas

Comprender

Prevenir

Acompañar

Objetivo de la sesión

Salir con herramientas concretas para usar esta misma semana: diálogo en casa, señales de alarma, control parental, privacidad y actuación ante incidentes digitales.

La mejor herramienta de ciberseguridad para un menor es tener una familia con quien hablar.

Una comunidad que cuida



A la AMPA Nuestra Esperanza y a la comunidad educativa del colegio Juan XXIII de Caniles (Granada).

Gracias por organizar una formación que invita a tomar conciencia de la necesidad de proteger a la infancia en las redes y de poner límites al uso de los medios digitales.

Crear este espacio de encuentro permite que madres, padres y docentes compartan inquietudes, aprendan a reconocer situaciones de riesgo y construyan respuestas comunes. La prevención comienza cuando una comunidad decide escuchar y acompañar.

Gracias también a las familias por dedicar tiempo a aprender: estar presentes, revisar nuestros propios hábitos y pedir ayuda son formas concretas de cuidar.

El compromiso que nos une

Que ningún niño o niña tenga que afrontar a solas una situación que le asuste, le avergüence o le haga daño en internet.

Cómo utilizar este documento

Esta guía transforma la presentación y los documentos de referencia aportados en un material para leer, conversar y poner en práctica en casa. Está dirigida a familias de Infantil y Primaria; incluye pautas para la transición a la adolescencia.

- **Durante la charla:** anota una idea que quieras cambiar y una pregunta que necesites resolver.
- **En casa:** revisad una configuración, realizad un taller y completad el acuerdo familiar.
- **Ante un incidente:** consulta directamente la página 19 y los recursos de la página 26.

Una edición revisada

Se han adaptado la presentación principal y los talleres de la charla. Se incorporan recomendaciones contrastadas, ejercicios para las familias y un protocolo de ayuda.

Además, se reproducen íntegros los tres documentos desarrollados: **Roblox y plataformas similares** (pág. 27), **la conversación de grooming para estudiar**, con su guía anotada (pág. 39), y **el decálogo de slang**, con sus glosarios y tabla de emojis (pág. 54). Se conserva el texto original y se adapta la maquetación al formato del documento.

El artículo de *El Quijote Digital*, publicado el 2 de octubre de 2026, se reproduce en un anexo con sus cinco imágenes, gráficas y enlaces. La nota que lo precede distingue el texto original de las precisiones editoriales de esta guía.

Fecha de revisión: 4 de octubre de 2026. Las funciones y los menús de las aplicaciones pueden cambiar. Las orientaciones educativas no sustituyen una valoración sanitaria o jurídica individual.

La idea que queremos llevar a casa

La protección combina límites, configuración y confianza. Lo esencial es que nuestros hijos sepan a quién acudir cuando algo no va bien.

Índice

Una comunidad que cuida	2
Cómo utilizar este documento	3
1. Entender antes de intervenir	7
2. Bienestar y límites por edad	8
Lo que comparten las guías pediátricas	9
Cinco preguntas de la AAP	10
Qué nos dice el estudio ABCD	11
Cómo se han contrastado las fuentes	12
3. Hacer más fácil parar	13
4. Reconocer los riesgos	14
5. Roblox y los juegos sociales	15
6. Privacidad que se practica	16
7. Configurar y comprobar	17
8. Leer el contexto del chat	18
9. Si ocurre algo: primeros pasos	19
10. Familia, colegio y derechos	20
Taller A · La huella que dejamos	21

Taller B • Quién decide el siguiente vídeo	22
Taller C • Detectar la presión	23
Nuestro acuerdo familiar	24
Una semana para empezar	25
Ayuda y fuentes para consultar	26
Documento A • Roblox y plataformas similares	27
Resumen ejecutivo	28
A.1. Introducción: ¿por qué este documento?	29
A.2. ¿Qué es Roblox y por qué es tan popular?	29
A.3. Riesgos documentados	30
A.4. Otras plataformas con riesgos similares	32
A.5. Señales de alerta para las familias	33
A.6. Recomendaciones para las familias	34
A.7. Protocolo de actuación ante una sospecha o un caso confirmado	36
A.8. Recursos oficiales en España	36
A.9. Conclusión: prohibir no es la solución, acompañar sí	37
Referencias y fuentes consultadas	38
Documento B • Conversación de grooming para estudiar	39
B.1. La conversación	41
B.2. Guía anotada para el ponente	47
B.3. Catálogo de frases-alarma	51
B.4. Preguntas para la discusión grupal	52
Documento C • Slang digital adolescente	54
C.1. Entiende que el lenguaje digital es una segunda lengua	54
C.2. Aprende los acrónimos que sirven para esquivar al adulto	55



C.3.	Decodifica los emojis con doble sentido	56
C.4.	Identifica la jerga sexual y de citas	57
C.5.	Reconoce las señales lingüísticas del <i>grooming</i>	58
C.6.	Conoce los códigos del ciberacoso y del odio entre iguales . .	59
C.7.	Atiende al lenguaje que apunta a sufrimiento o autolesión . .	60
C.8.	Conoce las plataformas y prácticas de mayor riesgo	61
C.9.	Observa señales no verbales que acompañan al lenguaje . . .	62
C.10.	Construye confianza, no vigilancia: la mejor herramienta es la conversación	62
	Recursos de ayuda en España	63

Lectura de fondo · El Quijote Digital	64
--	-----------

1. Entender antes de intervenir

Para un niño, una pantalla puede ser un cuento, una videollamada, una partida compartida o una puerta a personas desconocidas. El riesgo cambia según el contenido, la edad, la compañía y las funciones activadas.

Saber manejar una aplicación no equivale a reconocer un engaño, resistir la presión del grupo o medir las consecuencias de una publicación. La autonomía se aprende con adultos disponibles y límites comprensibles.

Cuatro preguntas para mirar el uso real

1. **¿Qué hace?** Crear, aprender, mirar vídeos, comprar, jugar o conversar implican experiencias distintas.
2. **¿Con quién?** Una amistad del aula, un contacto de un juego y un perfil desconocido no ofrecen las mismas garantías.
3. **¿Cómo termina?** ¿Puede parar? ¿Acaba tranquilo, alterado, triste o con miedo?
4. **¿Qué deja de hacer?** Dormir, moverse, leer, jugar sin pantalla y conversar necesitan tiempo protegido.

Una conversación de cinco minutos

«Enséñame lo que te gusta de ese juego». «¿Puedes hablar con otras personas?». «¿Qué harías si alguien te pidiera guardar un secreto?». Escucha antes de corregir.

Responsabilidad compartida. Las familias acompañan; el colegio educa y activa sus protocolos; las plataformas deben diseñar entornos protectores; las instituciones deben exigir el cumplimiento de sus obligaciones.

2. Bienestar y límites por edad

La Asociación Española de Pediatría propone reducir la exposición y proteger las actividades necesarias para el desarrollo. Su infografía distingue estas franjas:

De 0 a 6 años. Evitar las pantallas; contempla como excepción un contacto social breve, con objetivo concreto y acompañamiento adulto.

De 7 a 12 años. Menos de una hora diaria, sumando el uso escolar y los deberes. Si se utilizan dispositivos, priorizar los fijos y la supervisión.

De 13 a 16 años. Menos de dos horas diarias, incluyendo colegio y deberes. Retrasar el móvil con internet y complementar los límites con controles parentales.

Son recomendaciones de salud, no umbrales que garanticen ausencia de riesgo ni una norma sancionadora. Si las tareas escolares dificultan aplicarlas, conviene hablar con el centro y pediatría.

Fuente: AEP, recomendaciones por edad.

Interpretar la evidencia con cuidado

Una asociación entre uso digital y malestar no demuestra por sí sola que la pantalla sea la causa. Importan el contenido, las circunstancias y las necesidades de cada menor. Las dificultades persistentes merecen valoración profesional.

Una prioridad práctica

Proteged el sueño: acordad una rutina de desconexión y un lugar común donde dejar los dispositivos por la noche. Las personas adultas participan también.

Lo que comparten las guías pediátricas

AEP, AAP y AACAP son organismos distintos. Sus recomendaciones no deben mezclarse para fabricar una tabla única de «tiempo seguro».

AEP · España. La actualización de diciembre de 2024 concreta franjas por edad y cuenta también el tiempo escolar. Es la referencia por edades presentada en la página anterior.

AAP · Estados Unidos. La política de 2026 amplía la mirada al entorno digital: características del niño, contenido, diseño de las plataformas, familia y oportunidades fuera de pantalla. Mantiene la necesidad de límites adaptados, supervisión y protección del sueño; no equivale a recomendar tiempo ilimitado.

AACAP · Psiquiatría infantil estadounidense. Su ficha de junio de 2025 restringe el uso en menores de dos años y orienta a limitar el ocio digital entre los dos y cinco. Desde los seis pide hábitos saludables y límites, sin fijar en esa ficha una cifra universal.

Coincidencias que podemos aplicar

Acompañamiento, contenido adecuado, ejemplo adulto, tiempo para juego y relaciones, y protección del descanso. Una cifra de minutos no basta para evaluar el bienestar.

Fuente: AAP, recomendaciones publicadas en 2026.

Fuente: AACAP, Screen Time and Children, junio de 2025.

Al leer una tabla en internet: comprobad organismo, fecha, edad, si cuenta ocio o todo el uso y si reproduce el documento original o una interpretación comercial.

Cinco preguntas de la AAP

La AAP utiliza las «5 C»: *Child, Content, Calm, Crowding Out* y *Communication*. Esta adaptación al español sirve para conversar y revisar hábitos, sin convertirlos en una puntuación clínica.

El niño o la niña. ¿Qué necesita ahora? ¿Cómo reacciona al contenido y al terminar? Una misma actividad puede afectar de manera diferente a dos hermanos.

El contenido. ¿Es comprensible, apropiado y de calidad? ¿Incluye publicidad, compras o contacto con desconocidos? Mirad una muestra juntos.

La calma. ¿La pantalla se ha convertido en la única manera de soportar el aburrimiento o una emoción difícil? Practicad también conversación, juego y pausas.

Lo que desplaza. ¿Resta sueño, movimiento, lectura o tiempo compartido? Revisad el día completo, no solo el contador de minutos.

La comunicación. ¿Puede contar lo que le ocurre? Las conversaciones frecuentes y tranquilas preparan el camino para pedir ayuda.

Fuente: AAP, The 5 Cs of Media Use.

Aplicarlo esta noche

Elegid una sola pregunta y escuchad la respuesta. Después, acordad un cambio pequeño que las personas adultas puedan sostener también.

Qué nos dice el estudio ABCD

ABCD sigue a una gran cohorte estadounidense desde los 9–10 años. Estudia muchos factores del desarrollo; no es un experimento que asigne pantallas a unos niños y se las retire a otros.

Un estudio concreto, no un eslogan

Paulich y colaboradores (PLOS ONE, 2021) analizaron datos de 11.875 participantes de 9–10 años. Encontraron asociaciones entre tiempo de pantalla y resultados de salud mental, conducta, rendimiento y sueño, junto con algunas asociaciones positivas en relaciones con iguales.

La aportación estadística del tiempo de pantalla fue pequeña: menos del 2 % de la variación de los resultados en sus modelos. Los autores advierten que el análisis no establece causalidad. No significa que el 2 % de los niños sufra daño ni que todos los usos sean inocuos.

Fuente: Paulich et al., 2021, DOI: [10.1371/journal.pone.0256591](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256591).

Medir bien también importa

Bagot y colaboradores (2022), en *Youth screen use in the ABCD study*, describen cambios en los cuestionarios, diferencias entre tipos de uso y discrepancias entre informes de hijos y progenitores. El tiempo autodeclarado tiene limitaciones y no equivale a un registro exacto.

Fuente: Bagot et al., 2022.

Qué no podemos concluir

Ni un cuestionario ni una diferencia de grosor cortical permiten afirmar que el móvil «encoge el cerebro» de un niño concreto. Observad funcionamiento cotidiano y sufrimiento; pedid evaluación si preocupa.

Cómo se han contrastado las fuentes

Documentos originales y fecha

Se han priorizado AEP, AAP, AACAP, las publicaciones de ABCD y los organismos públicos de ayuda. El artículo divulgativo del NIH de **2019** explica el diseño de ABCD y las incertidumbres de entonces: no debe presentarse como un resultado nuevo de 2026.

Fuente: NIH MedlinePlus Magazine, 26 de agosto de 2019.

Divulgación, iniciativas y páginas comerciales

CHOC (febrero de 2026) destaca calidad, contexto y conversación. OSF Health-Care propone límites de ocio excluyendo deberes: no es el mismo cómputo que la AEP. Las campañas para retrasar el móvil no establecen edades legales españolas.

Los resúmenes de aplicaciones y marcas —como Dr.Look AI, Timily, Jellies o Nookare— no sustituyen una guía clínica aunque su título diga «AAP 2026». Para atribuir una recomendación a la AAP se utiliza su publicación original.

ESET (agosto de 2026) describe captación en juegos y mensajería; es divulgación de un proveedor de seguridad. Los artículos de despachos sobre Roblox presentan riesgos y litigios: no permiten calcular la frecuencia del abuso ni afirmar una condena.

Límites de esta revisión

La lista aportada contiene títulos sin URL. Se han localizado los documentos científicos y pediátricos principales; no se presenta el resto como consultado individualmente. El documento Markdown de neurodesarrollo y el PDF identificado como «SLS Office 25022409480» no estaban adjuntos ni se han incorporado como evidencia.

Una regla sencilla

Cuanto más contundente sea una afirmación, más necesario es comprobar quién la sostiene, con qué datos y con qué límites.

3. Hacer más fácil parar

La reproducción automática, las notificaciones y las recompensas variables pueden prolongar el uso. Explicarlo como un simple «bucle de dopamina» no permite diagnosticar una adicción ni describir lo que ocurre en todos los cerebros.

Diseñar una rutina que se pueda cumplir

1. **Antes:** elegid la actividad, el lugar y el momento de terminar. Evitad iniciar una partida larga cuando quedan cinco minutos.
2. **Durante:** desactivad avisos innecesarios y reproducción automática cuando sea posible. Evitad alternar tareas escolares con mensajes.
3. **Al terminar:** avisad con antelación y enlazad con una actividad concreta: merendar, salir, dibujar o preparar la mochila.
4. **Después:** revisad el resultado sin reproches. Ajustad un límite que ha resultado imposible de aplicar.

Cuando aparece el enfado

«Sé que querías seguir; cuesta parar cuando estás jugando. Hemos llegado al momento acordado. Estoy contigo mientras te calmas». Validar la emoción es compatible con mantener el límite.

Si aparecen de forma mantenida pérdida de sueño, abandono de actividades, sufrimiento o conflictos intensos, consultad con pediatría u orientación. Una rabia aislada o muchas horas un día no bastan para establecer un trastorno.

El cambio de los adultos

Elegid una comida diaria sin móviles. Dejadlos fuera de la mesa y prestad atención completa a quien está hablando.

4. Reconocer los riesgos

Contacto. Personas que piden datos, regalos que generan deuda, presión para guardar secretos o trasladarse a un canal privado.

Contenido. Violencia, sexualización, desinformación o propuestas peligrosas que aparecen buscándolas o por recomendación.

Conducta. Humillaciones, exclusión, amenazas, suplantación o difusión de imágenes sin permiso entre iguales.

Consumo. Compras impulsivas, monedas virtuales, suscripciones, sorteos engañosos o robo de cuentas.

Tres conceptos que conviene diferenciar

Grooming: acercamiento y manipulación de un menor con finalidad sexual. El agresor puede ocultar su edad o presentarse como adulto; no existe una secuencia única ni una duración fija.

Sextorsión: amenaza de divulgar contenido íntimo —real o manipulado— para exigir dinero, imágenes u otras acciones. Puede aparecer muy rápido.

Ciberacoso: hostigamiento a través de medios digitales. Una difusión puntual también puede causar un daño grave y requerir intervención.

La responsabilidad está en quien daña

Haber respondido, aceptado un regalo o compartido una imagen no hace al menor culpable del abuso. Pedir ayuda debe seguir siendo posible en cualquier momento.

5. Roblox y los juegos sociales

Documento completo sobre Roblox y plataformas similares: página 27.

Roblox reúne experiencias creadas por usuarios y funciones sociales; otros juegos también incorporan chat, compras y contactos. Para valorar una plataforma, revisad esas funciones además de su apariencia y clasificación de contenido.

Revisión acompañada en diez minutos

1. Comprobad la edad real de la cuenta y las opciones de supervisión familiar disponibles.
2. Limitad el contenido accesible y probad una experiencia juntos.
3. Revisad quién puede comunicarse con el menor. Desactivad los canales innecesarios, especialmente con desconocidos.
4. Revisad contactos y solicitudes: reconoced a quién conoce personalmente y de dónde viene cada amistad.
5. Fijad gasto autorizado y tiempo de uso; comprobad cómo se aprueba una compra.
6. Localizad bloquear y denunciar y ensayad cómo pedir ayuda.

Actualización relevante: Roblox anunció en enero de 2026 verificaciones de edad para acceder al chat y restricciones por grupos de edad. No es correcto describirlo como un servicio que nunca verifica la edad. Esas medidas tampoco eliminan todos los riesgos.

Fuente: Roblox, anuncio de enero de 2026.

El salto a otra aplicación

«Aquí no nos dejan hablar; vamos a otro chat» exige detenerse y consultar. Los controles del juego no protegen automáticamente la conversación en otro servicio.

6. Privacidad que se practica

Antes de publicar una foto

Revisad si aparecen uniforme, nombre del colegio, portal, ubicación, horarios o datos de otras familias. Una suma de detalles puede revelar más que una sola imagen.

Preguntad al menor, según su edad y comprensión, cómo se siente con la publicación. Su asentimiento no convierte cualquier exposición en adecuada. Evitad momentos íntimos, vergonzosos o de vulnerabilidad y valorad compartir por un canal privado con pocos destinatarios.

En grupos de clase, utilizad las fotografías solo para la finalidad acordada. No las redistribuyáis ni difundáis incidentes con nombres de menores.

Proteger las cuentas

- Contraseñas diferentes y largas; gestor de contraseñas cuando sea posible.
- Segundo factor o claves de acceso si el servicio las ofrece; recuperación bajo control de la familia.
- Actualizaciones instaladas; permisos de cámara, micrófono y ubicación revisados.
- Desconfiar de premios, enlaces urgentes y regalos que piden iniciar sesión o entregar códigos.

Imágenes y voces manipuladas con IA

Una voz conocida o una captura no acreditan por sí solas una petición. Ante una urgencia o solicitud de dinero, llamad por un canal que ya conocéis. No subáis fotos de menores a servicios desconocidos para «comprobar» un montaje.

7. Configurar y comprobar

Explicad qué se supervisa y por qué. Guardad el código del adulto separado del desbloqueo del menor. Ningún filtro detecta todo ni sustituye el acompañamiento.

iPhone y iPad

1. Configurad **En Familia** con cuentas individuales y la cuenta del menor.
2. En **Tiempo de Uso**, seleccionad al menor y revisad tiempo de inactividad y límites de aplicaciones.
3. Activad las restricciones de contenido y privacidad; revisad compras, instalaciones y cambios de ajustes.
4. Comprobad las aplicaciones permitidas y las excepciones para contactos necesarios.

Fuente: Apple, controles parentales.

Android y Family Link

1. Vinculad la cuenta supervisada y el dispositivo compatible siguiendo el asistente de Family Link.
2. Seleccionad al menor: revisad **Tiempo de pantalla**, límites diarios y límites por aplicación.
3. Revisad los controles de contenido y las aprobaciones de Google Play. Comprobad qué compras cubren.
4. Revisad permisos y dispositivos conectados. Las capacidades dependen del sistema y del tipo de cuenta.

Fuente: Google, empezar a utilizar Family Link.

Prueba final: intentad instalar una app, superar un límite y solicitar más tiempo. Confirmad que se puede pedir ayuda. Los menús varían por versión.

8. Leer el contexto del chat

Decálogo de slang completo, glosarios y tabla de emojis: página 54.

El lenguaje digital cambia entre grupos, edades y plataformas. Un término o un emoji aislado no prueba abuso, actividad sexual ni intención de ocultar un delito. Preguntar es más útil que aplicar un diccionario como detector.

Expresión	Significado orientativo
DM / MD	Mensaje directo o privado.
IRL	En la vida real, fuera de internet.
POV	Punto de vista; también un formato de vídeo.
Cringe	Vergüenza ajena o incomodidad.
Ghosting	Interrumpir el contacto sin explicación.
Nudes / pack	Imágenes íntimas; el contexto y la presión son decisivos.
POS / CD9	Pueden aludir a adultos cerca, pero admiten otros usos.

Lo que sí merece atención inmediata

«Borra esto», «si me quisieras lo harías», «me debes una foto», «no se lo cuentes a nadie» o «voy a enviárselo a tu clase». Valorad la coerción, el miedo y el aislamiento, aunque no haya ninguna palabra explícita.

Ante alusiones a autolesión o desesperanza, preguntad con calma cómo se siente y si está a salvo. Buscad ayuda profesional; si hay peligro inmediato, llamad al 112 y acompañadle.

Una pregunta que abre la puerta

«No entiendo bien este mensaje. ¿Me cuentas qué significa para ti y cómo te ha hecho sentir?».

9. Si ocurre algo: primeros pasos

1. **Proteger y escuchar.** «Gracias por contarlo. No es tu culpa. Vamos a ayudarte». Si hay peligro físico inmediato, llamad al **112**.
2. **Detener la presión.** No pagar, enviar más imágenes ni negociar. No contactar al agresor para amenazarle ni suplantar al menor para investigarlo.
3. **Preservar lo que ya existe.** Anotad usuario, URL, fechas y plataforma; conservad el dispositivo y los mensajes. No borréis la cuenta precipitadamente.
4. **Evitar nuevas copias de material sexual de menores.** No descargarlo, reenviarlo ni pedir al niño que lo envíe. Si ya está en el dispositivo, pedid a la policía indicaciones sobre su conservación.
5. **Denunciar y limitar el contacto.** Usad los canales de la plataforma y acudid a Policía Nacional o Guardia Civil ante amenazas, captación sexual o extorsión. Conservad el número de denuncia. El **017** puede orientar; no sustituye una denuncia ni las emergencias.
6. **Acompañar después.** Acordad con el centro las medidas de protección si afecta al alumnado. Buscad apoyo sanitario o psicológico según el impacto.

Si el contenido ya circula

Solicitad su retirada a la plataforma. Para difusión ilícita de contenido sexual o violento que ponga en grave riesgo a la persona, consultad el **Canal Prioritario de la AEPD**. No garantiza una retirada instantánea ni se aplica a cualquier conflicto.

Fuente: AEPD, Canal Prioritario.

10. Familia, colegio y derechos

Si hay acoso entre compañeros

Registrad hechos y fechas, escuchad al menor y contactad con tutoría o dirección por un canal privado. Solicitad que se valore la activación del protocolo correspondiente y acordad quién hará seguimiento y cuándo.

Evitad discutir el caso en grupos de familias, difundir capturas identificables o forzar una confrontación pública. El centro puede trabajar la protección y convivencia sin convertir al menor en protagonista de la charla.

Tres planos diferentes

Protección de datos. El artículo 7 de la LOPDGDD regula cuándo el tratamiento puede basarse en el consentimiento del menor y cuándo se requiere el de sus representantes. El texto consultado sitúa la referencia en los 14 años.

Condiciones del servicio. Cada plataforma fija requisitos de edad y funciones por países. Comprobad sus condiciones actuales; no hay una única edad contractual para todo internet.

Preparación del menor. Cumplir una edad no acredita madurez para cualquier contenido o contacto. La decisión educativa exige valorar necesidades, riesgos y acompañamiento.

Fuente: BOE, LOPDGDD, artículo 7.

Normas y propuestas

Las propuestas para elevar edades o reforzar controles deben distinguirse de las leyes ya publicadas y vigentes. El artículo del anexo describe un debate legislativo situado en su fecha de publicación.

Taller A · La huella que dejamos

Duración: 12–15 minutos. Objetivo: reconocer información que publicamos sin darnos cuenta y decidir cómo reducirla.

Caso ficticio para trabajar en grupo

Una familia publica una foto de la entrada de su casa. En el fondo se ve el número del portal; la mochila lleva nombre y escudo del colegio. El texto dice: «Como cada martes, salimos a música a las cinco». La cuenta permite ver fotos anteriores y seguidores.

1. **Tres minutos:** subrayad los datos explícitos y los que se pueden deducir. Diferenciad hechos de suposiciones.
2. **Cuatro minutos:** decidid qué recortar, tapar, eliminar del texto o dejar de publicar.
3. **Tres minutos:** elegid destinatarios y permisos. ¿Hace falta publicar esa foto?
4. **Dos minutos:** cada adulto anota un cambio que aplicará a su propio perfil.

Clave para quien facilita

El objetivo es comprender la acumulación de pistas: identidad, lugar y rutina. No hace falta demostrar que se puede localizar realmente a una familia.

Utilizad una ficha inventada o imágenes preparadas. No proyectéis búsquedas de menores, correos personales ni domicilios; no subáis rostros a buscadores biométricos. Los metadatos pueden existir o haber sido eliminados: no afirméis que todas las fotos revelan GPS.

Mi cambio esta semana

Voy a revisar

Taller B · Quién decide el siguiente vídeo

Duración: 12–15 minutos. Objetivo: entender las recomendaciones y comprobar las herramientas para interrumpirlas.

Simulación sin conexión

Preparad seis tarjetas: dos de cocina, dos de deporte y dos de videojuegos. Una persona elige una. Quien modera le ofrece después tres tarjetas del tema elegido y una de otro tema. Repetid y comparad cómo se estrecha la variedad.

Esta actividad simplifica una recomendación: no reproduce el algoritmo real ni demuestra que todos los usuarios verán la misma secuencia.

1. **Observar:** ¿qué interpreta el sistema como interés? Detenerse, repetir, seguir o reaccionar pueden ser señales.
2. **Conversar:** ¿qué ocurre si miramos algo porque nos enfada o nos asusta?
3. **Actuar:** localizad, en una cuenta adulta de demostración, las opciones disponibles de no recomendar, bloquear, denunciar y gestionar historial o reproducción.

Clave para quien facilita

Usad capturas preparadas de contenido inocuo. Evitad cuentas con edad falsa y experimentos en directo que puedan mostrar violencia o sexualización. La existencia y eficacia de la verificación de edad deben comprobarse por servicio; no afirméis que nunca se verifica.

Pregunta de cierre

¿Estamos eligiendo lo que vemos o seguimos mirando lo que aparece?
¿Qué ajuste nos devuelve capacidad de decidir?

Taller C · Detectar la presión

Duración: 20–25 minutos. Actividad introductoria con un caso ficticio y no explícito para personas adultas. No describe a alumnado del centro. La conversación completa de tres semanas, las tareas de análisis, la guía anotada para el ponente, el catálogo de frases y las preguntas de discusión se incluyen desde la página 39.

Una conversación que cambia

1. «Juegas muy bien. ¿En qué colegio estás?»
2. «Te regalo monedas. Eres mi persona favorita para jugar».
3. «Hablemos en otra app, aquí el chat me molesta».
4. «No se lo digas a tus padres; no entienden nuestra amistad».
5. «Después de todo lo que he hecho por ti, me debes una foto».
6. «Si no haces lo que digo, voy a contárselo a tu clase».

Trabajo por mesas

- Marcad solicitudes de datos, deuda, secreto, aislamiento y amenaza.
- Elegid un momento para intervenir: no es necesario esperar al último mensaje.
- Escribid la primera frase que diríais al menor y dos acciones inmediatas.

Orientación para el debate

Los primeros mensajes aislados no prueban captación. La exigencia de secreto, la obligación por regalos y las amenazas muestran un patrón de coerción. No hay cinco fases obligatorias ni un plazo fijo. La respuesta es proteger, escuchar y activar ayuda, siguiendo la página 19.

Una respuesta protectora

«No le debes nada. Gracias por enseñármelo. Vamos a resolverlo juntos». Quien lo cuenta tarde también merece apoyo.



Nuestro acuerdo familiar

Familia: **Fecha:**

Este acuerdo se adapta a la edad y se revisa. Participan también las personas adultas. Pedir ayuda ante una situación de riesgo nunca será motivo de castigo.

1. **Qué y con quién.** Aplicaciones y contactos acordados:

2. **Cuándo.** Horarios, duración y aviso antes de terminar:

3. **Dónde.** Zonas de uso y lugar de carga nocturna:

4. **Compras y privacidad.** Quién autoriza y qué no compartimos:

5. **Ayuda.** Dos personas adultas a quienes acudir:

6. **Si cuesta cumplirlo.** Cómo lo hablaremos y ajustaremos:

Nuestro ejemplo como adultos:

Lo revisaremos el día:

Firmas o compromiso compartido:

Una semana para empezar

No es necesario cambiarlo todo de golpe. Elegid tres prioridades y repartid la responsabilidad entre los adultos disponibles.

Día 1 • Escuchar. Preguntar por el juego, vídeo o actividad favorita. Conocer algo que el menor quiera enseñar.

Día 2 • Dormir. Acordar la rutina nocturna y el lugar común de carga.

Día 3 • Configurar. Revisar una cuenta y probar una restricción, con el menor presente.

Día 4 • Proteger. Revisar fotos, perfil, ubicación y solicitudes de contacto.

Día 5 • Practicar. Ensayar cómo rechazar una petición incómoda y pedir ayuda.

Día 6 • Compartir. Hacer una actividad en familia sin dispositivos.

Día 7 • Revisar. Completar el acuerdo y fijar una nueva conversación breve.

Tres decisiones que me llevo

1.....

2.....

3.....

Necesito apoyo con:

Ayuda y fuentes para consultar

112 • Emergencias. Si existe peligro inmediato para la integridad física o la vida.

017 • INCIBE. Orientación gratuita y confidencial sobre ciberseguridad. [Canales y horario actual del servicio](#).

Policía Nacional y Guardia Civil. Para denunciar posibles delitos. Acudid con la información disponible, sin recopilar ni redistribuir material sexual de menores.

Centro educativo y pediatría. Tutoría, dirección y orientación para la protección escolar; atención sanitaria ante malestar persistente.

AEPD • Canal Prioritario. Difusión ilícita de contenido sexual o violento que cause un grave riesgo. aepd.es/canalprioritario.

Lecturas y guías oficiales

- INCIBE: recursos para menores y familias.
- AEP: Plan Digital Familiar y recomendaciones por edad.
- Apple: controles parentales y Google: Family Link.
- Roblox: requisitos de comunicación.
- BOE: Ley Orgánica 3/2018, artículo 7.

Artículo del autor: «Gigantes con forma de juego», *El Quijote Digital*, 2 de octubre de 2026. Los enlaces del anexo conservan las referencias de la publicación original.

Documento A · Roblox y plataformas similares

AMPA Caniles

Asociación de Madres y Padres del Alumnado

Riesgos de Roblox y plataformas similares para menores

Guía informativa para padres y madres sobre el contacto de adultos con fines sospechosos en plataformas de juego en línea

Documento elaborado para la comunidad educativa con el objetivo de informar, prevenir y proteger a la infancia frente a los riesgos del entorno digital.

4 de octubre de 2026

Resumen ejecutivo

Las plataformas de juego en línea como **Roblox**, junto con otras como *Fortnite*, *Minecraft*, *Discord*, *TikTok* o *Instagram*, se han convertido en espacios cotidianos de socialización para nuestros hijos e hijas. Sin embargo, su éxito ha atraído también la atención de adultos que utilizan estos entornos para contactar con menores con fines de manipulación, explotación o abuso sexual: una práctica delictiva conocida como *grooming*.

Este documento expone, con datos verificados y fuentes oficiales, los riesgos reales que afrontan los menores en estas plataformas, las técnicas habituales de los agresores, las señales de alerta que las familias deben conocer y las medidas preventivas más eficaces. Su finalidad no es alarmar, sino **informar y empoderar** a las familias del AMPA Caniles para que puedan acompañar a sus hijos e hijas en un entorno digital cada vez más complejo.

Cifra clave

Según un informe publicado por Save the Children en 2025, una proporción muy elevada de adolescentes ha sufrido alguna forma de violencia sexual en internet a lo largo de su minoría de edad, fenómeno que abarca acoso, sextorsión, difusión no autorizada de imágenes y *grooming*.

A.1 Introducción: ¿por qué este documento?

En los últimos años, numerosas AMPAs han recibido consultas reiteradas de familias preocupadas por las plataformas digitales que utilizan sus hijos e hijas. Una de las que más inquietud genera es **Roblox**, debido a su enorme popularidad entre niños y niñas a partir de los seis o siete años. La preocupación no es infundada: a lo largo de 2025, diversos organismos públicos, ONG, fiscales y cuerpos policiales en España y en el extranjero han alertado del uso de esta plataforma por parte de adultos con fines delictivos.

A finales de 2025, el Secretario de Estado de Juventud e Infancia del Gobierno de España calificó como **insuficientes** las medidas de Roblox para proteger a los menores y advirtió de la posibilidad de *limitar o cerrar la actividad de plataformas que no garanticen la seguridad de la infancia* si no había mejoras suficientes. Paralelamente, la Fiscalía General del Estado de Florida (EE. UU.) abrió una investigación criminal contra la compañía, calificando la plataforma como un entorno propicio para el contacto entre depredadores sexuales y menores.

Este documento pretende ofrecer a las familias del AMPA Caniles:

- Una explicación clara y accesible de qué es Roblox y por qué genera riesgos.
- Un panorama documentado de los peligros más relevantes.
- Un repaso a otras plataformas similares con problemáticas equivalentes.
- Pautas de prevención, señales de alerta y un protocolo de actuación.
- Recursos oficiales en España a los que acudir.

A.2 ¿Qué es Roblox y por qué es tan popular?

Roblox no es exactamente un videojuego, sino una **plataforma** en la que millones de personas (incluidos otros menores y también adultos) crean y publican *experiencias* o *mundos virtuales* a los que cualquier usuario puede acceder. La oferta es prácticamente infinita: desde simuladores de adopción de mascotas hasta juegos de rol, carreras, supervivencia o construcción.

A.2.1 Datos de uso

Magnitud de la plataforma

Roblox declaró aproximadamente 151,5 millones de usuarios activos diarios en el tercer trimestre de 2025. Cerca del 44 % de esos usuarios tiene menos de 13 años. La consultora Qustodio sitúa a Roblox como uno de los juegos más utilizados a nivel mundial, con tiempos medios diarios de uso superiores a una hora en dispositivos móviles y a dos horas en escritorio.

A.2.2 Características que aumentan la exposición

Varios elementos del diseño de la plataforma facilitan el contacto entre desconocidos y, en consecuencia, incrementan la exposición de los menores:

- **Chat de texto y voz integrados** en muchas experiencias.
- **Sistema de amistades** que permite enviar y recibir solicitudes de personas con las que no se tiene relación previa.
- **Moneda virtual (Robux)** que puede comprarse, regalarse o intercambiarse y que se ha utilizado como instrumento de soborno.
- **Posibilidad de crear servidores y experiencias privadas** con poco control externo.
- **Verificación de edad históricamente débil**, basada hasta hace muy poco en la información declarada por el propio usuario.

A tener en cuenta

Aunque Roblox ha implementado en los últimos meses verificaciones faciales para el chat y nuevos controles parentales, expertos en ciberseguridad y organizaciones de protección de la infancia coinciden en que estas medidas, por sí solas, no eliminan el riesgo. La supervisión familiar y la educación digital siguen siendo imprescindibles.

A.3 Riesgos documentados

A.3.1 El *grooming*: la amenaza principal

El término *grooming* (o *ciberacoso sexual a menores*) describe el proceso por el que un adulto se gana progresivamente la confianza de un niño, niña o ado-

lescente con la finalidad de manipularle sexualmente. En España es un delito tipificado expresamente en el Código Penal, con penas de prisión que pueden agravarse cuando hay coacción o cuando el agresor logra obtener material sexual del menor.

Los pasos habituales descritos por organismos como INCIBE, Save the Children y la Policía Nacional son:

1. **Contacto inicial**, a menudo haciéndose pasar por otro menor o por un personaje atractivo dentro del juego.
2. **Construcción de confianza**, mediante regalos virtuales (Robux, objetos del juego, insignias), atención emocional o intereses comunes.
3. **Aislamiento**, animando al menor a no contar nada a su familia y presentándose como su mejor amigo o confidente.
4. **Traslado de la conversación a plataformas menos supervisadas**, típicamente Discord, WhatsApp o Telegram.
5. **Solicitud de imágenes íntimas** u otros contenidos sexuales.
6. **Chantaje o sextorsión**, amenazando con difundir el material si el menor no envía más o no accede a un encuentro.

La trampa del anonimato

Quien aparece en la pantalla como un personaje colorido o un avatar simpático puede ser, en realidad, un adulto. Estudios e informes policiales documentan casos de detenciones de adultos que mantenían contacto con menores de tan solo 8 o 9 años a través de Roblox, llegando en algunos supuestos a solicitar imágenes sexuales o a planificar encuentros físicos.

A.3.2 Sextorsión

La *sextorsión* es la consecuencia frecuente del *grooming*. Una vez que el menor envía una sola imagen comprometida, el agresor utiliza ese material como herramienta de coacción para obtener más contenido, dinero o un encuentro físico. Los efectos psicológicos sobre la víctima son graves: ansiedad, depresión, ideación suicida, aislamiento social y sentimientos de culpa.

A.3.3 Contenido inapropiado dentro de la propia plataforma

Más allá del contacto con desconocidos, en Roblox circulan **experiencias creadas por usuarios** que reproducen contenidos sexuales, violentos o ideológica-

mente extremos. Reciben en ocasiones nombres aparentemente inocentes, lo que dificulta su detección por parte de los filtros automáticos. Los llamados *condos* —espacios privados al margen de la moderación oficial— se han utilizado de forma reiterada para captar a menores y derivarles a otras plataformas.

A.3.4 Fuga de datos personales

Los menores tienden a compartir información sensible en chats con desconocidos: nombre del colegio, equipo deportivo, barrio, edad o aficiones. Estos datos, aparentemente inocuos, son utilizados por los agresores para establecer credibilidad, ubicar a la víctima o reforzar la manipulación.

A.3.5 Adicción y consumo desproporcionado

Aunque no es el foco principal de este documento, conviene señalar que el diseño de la plataforma —recompensas constantes, contenidos infinitos, presión social— puede derivar en un uso compulsivo que afecte al rendimiento escolar, al sueño y a las relaciones familiares.

A.4 Otras plataformas con riesgos similares

Roblox no es un caso aislado. Cualquier servicio digital que combine **audiencia infantil** con **comunicación entre desconocidos** presenta riesgos comparables. Las familias deben conocer las más relevantes.

A.4.1 Fortnite y otros videojuegos multijugador

Juegos como *Fortnite*, *Minecraft* (en sus servidores públicos), *Among Us* o *Clash Royale* permiten interacción en tiempo real con desconocidos a través del chat de voz o texto. Informes policiales de varios países han documentado casos de *grooming* a través de estos títulos.

A.4.2 Discord

Discord es una aplicación de mensajería organizada en *servidores* temáticos. Es una de las herramientas más citadas en informes de la Policía Nacional, la Guardia Civil y Save the Children como destino habitual donde los agresores trasladan a sus víctimas tras el contacto inicial en otros entornos. Es especialmente sensible porque sus contenidos son, en gran medida, privados y de difícil supervisión.

A.4.3 TikTok, Instagram y YouTube

Las redes sociales con vídeo corto y mensajería directa son una vía habitual de captación, sobre todo cuando los perfiles son públicos. Operaciones policiales recientes en España, como la denominada *Operación Zalamero* (Madrid, 2026), pusieron de manifiesto cómo un adulto contactaba simultáneamente a varias menores a través de TikTok, Instagram y WhatsApp.

A.4.4 WhatsApp y Telegram

Aunque no son lugar de captación inicial, son las plataformas a las que los agresores intentan trasladar la conversación porque garantizan privacidad y borrado de mensajes. Una vez allí, la trazabilidad del delito se complica enormemente.

Patrón general

El esquema más frecuente identificado por organismos policiales y ONG es:

Captación en juegos o redes sociales → **traslado** a Discord, WhatsApp o Telegram → **solicitud de imágenes íntimas** → **chantaje**.

A.5 Señales de alerta para las familias

Detectar a tiempo una situación de *grooming* es fundamental. La víctima rara vez pide ayuda de forma explícita, porque suele sentirse culpable, avergonzada o emocionalmente vinculada al agresor. Algunas señales que merecen atención son:

- Uso **secreto o defensivo** del móvil, la tableta o el ordenador (oculta la pantalla, cambia de aplicación al entrar un adulto en la habitación).
- Aumento brusco del **tiempo de conexión**, sobre todo en horario nocturno.
- **Cambios de humor** significativos: irritabilidad, tristeza, ansiedad, aislamiento.
- **Caída del rendimiento escolar** o pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba.
- Recepción de **regalos digitales** (Robux, skins, suscripciones) cuyo origen no sabe explicar.
- Presencia de un **amigo o “novio/a” online** mucho mayor o sobre el que no quiere dar detalles.

- Aparición de **aplicaciones nuevas** que la familia no conoce (especialmente Discord, Telegram, Snapchat).
- Comportamientos sexualizados impropios de su edad.
- Borrado sistemático del historial de mensajes o navegación.

Importante

Ninguna de estas señales, por sí sola, demuestra un caso de *grooming*. Pero su acumulación o intensidad es motivo suficiente para iniciar una conversación tranquila con el menor y, si es necesario, contactar con un profesional o con los recursos oficiales que se indican al final del documento.

A.6 Recomendaciones para las familias

A.6.1 Acompañamiento y diálogo

Ningún control técnico sustituye a la **conversación familiar**. El objetivo es que el menor sepa, sin lugar a dudas, que puede contar cualquier cosa que le incomode en internet sin miedo a ser castigado o a perder el dispositivo.

Hablar antes de que ocurra

Conviene mantener conversaciones periódicas y breves sobre la vida digital del menor, igual que se hace con el colegio o con los amigos del barrio. Preguntar con curiosidad y sin juzgar (“¿a qué estás jugando últimamente?”, “¿con quién?”, “¿hay algún chat divertido?”) genera confianza y normaliza el tema.

A.6.2 Educación digital básica

Asegurarse de que el menor comprende, con un lenguaje adecuado a su edad:

- Que en internet **cualquiera puede hacerse pasar por otra persona**.
- Que **no se debe compartir información personal** (nombre completo, colegio, dirección, foto de la casa, número de teléfono).
- Que **nunca se debe enviar fotos íntimas** a nadie, por mucha confianza que parezca haber.
- Que si alguien le pide **guardar un secreto** respecto a la familia, eso es una señal de alarma.

- Que **regalos virtuales a cambio de algo** son siempre sospechosos.
- Que puede **bloquear y denunciar** a cualquier usuario sin tener que justificarse.

A.6.3 Configuración técnica

INCIBE recomienda activar y revisar periódicamente los controles parentales de Roblox y de cualquier otra plataforma que use el menor. Entre las medidas más útiles:

- **Vincular la cuenta del menor a una cuenta parental** verificada con documento oficial. Esto permite, entre otras cosas, ver con quién juega y bloquear contactos.
- **Restringir la madurez de las experiencias** accesibles a la edad real del menor.
- **Desactivar el chat con desconocidos** y, en el caso de los más pequeños, el chat por completo.
- **Establecer un límite de tiempo de uso** y un límite mensual de gasto en *Robux*.
- **Bloquear amigos concretos** con los que no se desea que el menor se comunique.
- Considerar la instalación de una **herramienta externa de control parental** (Qustodio, Google Family Link, Microsoft Family Safety, etc.).

A.6.4 Normas familiares razonables

Pautas que funcionan

- Jugar en **zonas comunes** de la casa (salón, cocina) y no en el dormitorio.
- **Sin dispositivos durante las comidas** ni en la última hora antes de dormir.
- **Dispositivos fuera del dormitorio** por la noche.
- Pactar que las **nuevas aplicaciones** se instalan con autorización familiar.
- Revisar **juntos**, de vez en cuando, la lista de amigos del menor.

A.7 Protocolo de actuación ante una sospecha o un caso confirmado

Si la familia detecta que un menor está siendo víctima —o ha sido víctima— de *grooming*, sextorsión u otro tipo de abuso digital, las pautas básicas son:

1. **No culpabilizar al menor.** El responsable es siempre el adulto agresor. La forma en que la familia reacciona en los primeros minutos condiciona la recuperación posterior.
2. **No borrar nada.** Conservar mensajes, imágenes, capturas de pantalla, nombres de usuario, direcciones de servidor y cualquier elemento que pueda servir como prueba. La eliminación de pruebas dificulta gravemente la investigación policial.
3. **No confrontar al agresor directamente.** Cualquier mensaje de aviso le permitirá borrar su rastro y entorpecerá la investigación.
4. **Denunciar cuanto antes.** Acudir a la Policía Nacional, a la Guardia Civil o directamente al juzgado de guardia. Existen unidades especializadas (UDEV de la Policía Nacional y GDT de la Guardia Civil).
5. **Si ya se han enviado imágenes íntimas,** actuar con la máxima urgencia: existen protocolos para solicitar su retirada inmediata de las plataformas digitales mediante orden judicial.
6. **Buscar apoyo psicológico** para el menor y la familia. Los efectos del *grooming* pueden permanecer mucho después de que cese el contacto.

Línea de ayuda

INCIBE pone a disposición de las familias la línea gratuita y confidencial **017** (Tu Ayuda en Ciberseguridad), atendida por especialistas. Está pensada precisamente para casos como los descritos en este documento.

A.8 Recursos oficiales en España

- **INCIBE — Internet Segura for Kids (IS4K).** Información, guías y herramientas para familias y centros educativos.
<https://www.incibe.es/menores>
- **Línea 017 — Tu Ayuda en Ciberseguridad.** Servicio gratuito, confidencial y operado por profesionales.
- **Policía Nacional — Brigada Central de Investigación Tecnológica.** Denuncias por delitos en internet.

<https://www.policia.es/>

- **Guardia Civil – Grupo de Delitos Telemáticos (GDT).**
<https://www.gdt.guardiacivil.es/>
- **Save the Children España.** Informes y recursos sobre violencia digital contra la infancia.
<https://www.savethechildren.es/>
- **PantallasAmigas.** Materiales educativos para familias y profesorado.
<https://www.pantallasamigas.net/>
- **Ministerio de Juventud e Infancia.** Información institucional y campañas.
<https://www.juventudeinfancia.gob.es/>
- **Teléfono ANAR de Ayuda al Niño/a y Adolescente: 900 20 20 10.**
- **Emergencias: 112.**

A.9 Conclusión: prohibir no es la solución, acompañar sí

Plataformas como Roblox forman parte del ocio de millones de menores en todo el mundo, y eliminarlas del entorno familiar no garantiza la seguridad: los riesgos están presentes en cualquier servicio digital donde haya comunicación entre desconocidos. La estrategia eficaz, repetida por todos los expertos consultados —INCIBE, Save the Children, Pantallas Amigas, Ministerio de Juventud e Infancia y las propias unidades especializadas de la Policía Nacional y la Guardia Civil— combina cuatro elementos:

1. **Información** actualizada de las familias sobre los riesgos reales.
2. **Educación digital y emocional** de los menores.
3. **Configuración técnica** adecuada de los dispositivos y plataformas.
4. **Acompañamiento** cotidiano y diálogo abierto en el seno familiar.

La intención de este documento es la de contribuir a esta tarea ofreciendo información rigurosa y actualizada, y abriendo un espacio de diálogo entre familias. La protección de la infancia en el entorno digital es una responsabilidad colectiva: nos toca a todos.

Mensaje final

Ningún caso es demasiado pequeño para preguntar.

Referencias y fuentes consultadas

- INCIBE (2025). *Roblox – Control parental para familias*. <https://www.incibe.es/menores/familias/control-parental/roblox>
- Save the Children (2025). *Redes que atrapan: la explotación sexual de la infancia y la adolescencia en entornos digitales*.
- Ministerio de Juventud e Infancia (Gobierno de España). Nota de prensa sobre la reunión con Roblox, 25 de noviembre de 2025.
- PantallasAmigas (2025). *Roblox refuerza sus controles parentales*.
- Qustodio (2025). *¿Es Roblox seguro para nuestros hijos? Guía de seguridad para padres*.
- Telecinco – Informativos (2025). *Los riesgos de Roblox, el juego de moda entre los menores*.
- The Conversation (2025). *¿Está mi hijo hablando con un pederasta mientras juega en Roblox?*
- Excélsior – Investigaciones (2026). *Roblox, el epicentro de los depredadores digitales contra menores*.
- Artículo 14 (2025). *Roblox y grooming: los peligros de la infancia digital*.
- Infobae (2025). Reportaje sobre violencia sexual digital contra adolescentes.
- ESET (2026). Recomendaciones sobre ciberacoso en videojuegos.
- Ministerio del Interior (2025). *Investigaciones policiales por delitos de online child sexual grooming en España*.

*Documento elaborado con fines informativos para el AMPA Caniles.
Se autoriza su difusión entre familias y profesorado del centro.*

Documento B · Conversación de grooming para estudiar

TALLER C · DOSSIER FORMATIVO

Decodificando un chat de grooming

Conversación ficticia para el análisis grupal
de las cinco fases del grooming

Aviso importante

Este documento contiene una conversación **totalmente ficticia** construida con fines exclusivamente formativos. Reproduce patrones documentados por INCIBE, la Policía Nacional y la Guardia Civil para que las familias aprendan a reconocer las señales del grooming. **No describe escenas explícitas** y se interrumpe en el momento en que el agresor revela su intención, que es precisamente el punto pedagógico de la sesión: detectar la manipulación *antes* de ese instante.

Contexto del caso

Marta tiene 12 años. Lleva una semana jugando a un título popular en **Roblox** después de que se lo recomendara una amiga del colegio. Sus padres saben que juega, pero no revisan a quién añade ni con quién chatea dentro del juego.

Diego_LM14 dice tener 14 años y ser de un instituto cercano. En realidad es un adulto. Las conversaciones están extraídas de tres semanas: comenzaron en el chat interno de Roblox y migraron a Discord en la primera semana, donde quedan fuera del alcance de cualquier sistema de moderación infantil.

Tarea para vuestra mesa (12–15 minutos)

1. Leed la conversación completa de las páginas siguientes.
2. Localizad y subrayad dónde se manifiesta cada una de las **5 fases del grooming**: selección, confianza, cobertura emocional, aislamiento e inicio del abuso/extorsión.
3. Identificad al menos **tres frases que, leídas sueltas, parecerían inocentes** pero que en este contexto son señales de alarma.
4. Decidid en qué mensaje exacto vosotros, como padres, hubierais intervenido.

“Lo que más duele a las familias no es enterarse de lo que pasó, sino descubrir lo evidente que era todo en cuanto miran atrás.”

B.1 La conversación

B.1.1 Semana 1 · Roblox → Discord

Lunes · 19:42 · Chat interno de Roblox

Diego_LM14 19:42

ey, eres buesísima jugando, vi que has llegado al nivel 30 super rápido

Marta_R 19:43

gracias jeje llevo solo una semana

Diego_LM14 19:44

yo llevo meses y aún no llevo ahí xd cuántos años tienes?

Marta_R 19:44

12 tú?

Diego_LM14 19:45

14 voy a 2º ESO. en qué cole estás?

Marta_R 19:46

en el de Las Acacias

Diego_LM14 19:46

aaa cool yo en uno cerca jeje. te agrego de amiga?

Martes · 18:15

Diego_LM14 18:15

hola! qué tal el cole?



Marta_R 18:32

regular jeje examen de mates

Diego_LM14 18:32

ufff que rollo, yo odio mates. qué te gusta hacer?

Marta_R 18:34

dibujar y los gatos jaja

Diego_LM14 18:34

enserio?? yo dibujo desde peque, te enseno cosas si quieres

Viernes · 21:08

Diego_LM14 21:08

oye este chat de roblox es un coñaño, te corta los mensajes. tienes whatsapp insta o discord?

Marta_R 21:09

tengo discord

Diego_LM14 21:09

pasame y hablamos mejor que aquí no se puede ni mandar fotos

B.1.2 Semana 2 · Discord (privado)

Lunes · 17:50

Diego_LM14 17:50

oye marta cómo estás? te noté triste ayer cuando jugábamos

Marta_R 18:11

bah me he peleado con Sofi y me ha bloqueado en insta

Diego_LM14 18:11

jo qué fuerte. yo te entiendo, mi mejor amigo el año pasado me hizo lo mismo. al final esa gente no te merece

Marta_R 18:12

gracias eres el único que lo entiende :(

Diego_LM14 18:12

siempre que necesites hablar yo estoy aquí ;)

Miércoles · 22:14

Diego_LM14 22:14

por cierto eres muy madura para 12 años, pareces de 14 mínimo

Marta_R 22:18

jeje gracias

Diego_LM14 22:18

no es coña. mis amigas de 14 son super inmaduras, contigo se puede hablar de cosas reales

Diego_LM14 22:19

tienes foto? para ponerte en contactos

Marta_R 22:21

si espera

Marta_R 22:22

[foto de cara, normal]

Diego_LM14 22:22

guauuu eres muy guapa, eres super fotogénica



Marta_R 22:23

jaja gracias :\$

Diego_LM14 22:23

en serio no es por decirlo. tienes algo especial

Sábado · 11:30

Diego_LM14 11:30

oye te he comprado 1500 robux con mi cumple, te los regalo

Marta_R 11:42

en serio?? gracias!! no hace falta...

Diego_LM14 11:42

tranqui para mí no es nada. eres especial para mí

Diego_LM14 11:43

ah pero no le digas a tus padres lo de los robux, lo malinterpretarían

Marta_R 11:44

vale tranqui

B.1.3 Semana 3 · Discord

Lunes · 20:05

Diego_LM14 20:05

tampoco le digas a tus amigas lo nuestro, se pondrían celosas

Diego_LM14 20:05

lo que tenemos es especial, no como las amistades normales

Marta_R 20:09

vale

Miércoles · 23:42

Diego_LM14 23:42

ayer no me contestaste hasta las 11. me pasé la tarde mal pensando que te pasaba algo

Marta_R 23:50

perdona estaba con mis padres en casa de mis abuelos

Diego_LM14 23:50

ya pero podías haber escrito un segundo. me asusté

Marta_R 23:51

lo siento de verdad

Viernes · 22:18

Diego_LM14 22:18

oye, una cosa, somos pareja virtual no? ya llevamos como 3 semanas

Marta_R 22:20

jeje supongo sí

Diego_LM14 22:20

las parejas se enseñan cosas, confía en mí

Diego_LM14 22:21

mándame una foto tuya en pijama, sin más, así puedo verte antes de dormir

Marta_R 22:24

jope no sé...

Diego_LM14 22:24

tranqui no se la voy a enseñar a nadie. es entre tú y yo

Diego_LM14 22:25

o no confías en mí? después de todo lo que hemos hablado?

Diego_LM14 22:25

después de los robux que te regalé?

Marta_R 22:31

...vale

Sábado · 00:14

Diego_LM14 00:14

si no me mandas otra más "light" se la voy a enseñar a tus amigas, tengo tu insta

La conversación se interrumpe en este punto a efectos formativos.

Aquí la máscara cae. La pregunta clave de este taller es:
¿en qué momento anterior podía haberse roto el patrón?

B.2 Guía anotada para el ponente

Lectura del ponente

Esta sección es para uso del ponente o moderador. Tras los 12-15 minutos de trabajo en grupos, provéctese la conversación con estas anotaciones y revísese fase a fase. Permitid que cada mesa identifique sus hallazgos antes de revelar las claves.

FASE 1 Selección de la víctima (lunes semana 1)

Diego_LM14 19:42

eres buesísima jugando, vi que has llegado al nivel 30 super rápido

Diego_LM14 19:44

cuántos años tienes?

Diego_LM14 19:45

14 voy a 2º ESO. en qué cole estás?

Lectura del ponente

Patrón: adulación inicial + averiguación rápida de edad y ubicación. Diego no busca jugar; busca **filtrar víctimas** entre las menores que juegan a esa hora. Mentir sobre la propia edad ("14, 2º ESO") equipara estatus y baja la guardia. Pedir el colegio en el primer minuto es un dato geográfico que ningún menor desconocido necesita.

FASE 2 Ganarse la confianza (martes semana 1 → lunes semana 2)

Diego_LM14 18:15

hola! qué tal el cole?

Diego_LM14 18:34

enserio?? yo dibujo desde peque, te enseno cosas si quieres

Diego_LM14 21:08

tienes whatsapp insta o discord?

Lectura del ponente

Patrón: contacto diario que se vuelve rutina + **aficiones espejadas** (“yo también dibujo”) + **migración de plataforma**. La frase del viernes es **crítica**: salir de Roblox a Discord es *salir de un entorno con moderación infantil* hacia uno privado. Es **el punto de inflexión que casi todos los casos comparten**. Si los padres ven a su hijo añadiendo a Discord o WhatsApp a alguien que conoció jugando, deben preguntar.

FASE 3 Cubrir necesidades afectivas (semana 2)

Diego_LM14 17:50

te noté triste ayer cuando jugábamos

Diego_LM14 18:11

yo te entiendo, mi mejor amigo el año pasado me hizo lo mismo

Diego_LM14 22:14

eres muy madura para 12 años, pareces de 14 mínimo

Diego_LM14 22:18

contigo se puede hablar de cosas reales

Diego_LM14 22:23

tienes algo especial

Diego_LM14 11:30

te he comprado 1500 robux, te los regalo

Lectura del ponente

Patrón: el agresor se convierte en el *único que la entiende* cuando ella está vulnerable. Las cinco frases marcadas pertenecen a un repertorio clásico:

- “*eres muy madura para tu edad*” — la más universal del grooming. Aleja al menor de su grupo de iguales y construye complicidad con el adulto.
- “*tienes algo especial*” — crea sensación de unicidad y refuerza la dependencia emocional.
- **El regalo en Robux** no es generosidad: es **generar una deuda emocional** que será usada en la fase 5 (“después de los robux que te regalé”). Cualquier regalo virtual

de un desconocido debe encender una alarma roja.

FASE 4 Aislamiento (sábado semana 2 → semana 3)

Diego_LM14 11:43

no le digas a tus padres lo de los robux, lo malinterpretarían

Diego_LM14 20:05

tampoco le digas a tus amigas, se pondrían celosas

Diego_LM14 20:05

lo que tenemos es especial, no como las amistades normales

Diego_LM14 23:42

ayer no me contestaste hasta las 11, me pasé la tarde mal

Lectura del ponente

Patrón: construcción activa de un **secreto compartido** que rompe el vínculo de la menor con sus referentes naturales (familia, amigas). Tres movimientos técnicos: (1) *los padres no entenderían*, (2) *las amigas se pondrían celosas*, (3) **culpabilidad por no responder**. La frase “me asusté” a las 23:42 es manipulación emocional pura: una menor de 12 años no debe a un desconocido un parte horario de su tarde con sus abuelos.

Pregunta para los padres: ¿vuestro hijo/a habla de un nuevo amigo del que no os ha presentado nombre, foto ni contexto?

FASE 5 Inicio del abuso o extorsión (viernes semana 3)

Diego_LM14 22:18

somos pareja virtual no? ya llevamos como 3 semanas

Diego_LM14 22:20

las parejas se enseñan cosas, confía en mí

Diego_LM14 22:21

mándame una foto tuya en pijama

Diego_LM14 22:25

o no confías en mí? después de todo lo que hemos hablado?

Diego_LM14 00:14

si no me mandas otra más light se la voy a enseñar a tus amigas

Lectura del ponente

Patrón: la fachada cae. Cuatro mecanismos visibles:

- **Recategorización de la relación** (“somos pareja virtual”) para legitimar peticiones inapropiadas.
- **Apelación a la confianza acumulada** (“después de todo lo que hemos hablado”).
- **Cobro de la deuda** (los robux ya cumplen su función instrumental).
- **Amenaza explícita** cuando la menor opone resistencia. La trampa estaba diseñada desde el primer mensaje.

Insistir aquí: para cuando llega esta noche, ya es *tarde* desde el punto de vista de la prevención. La oportunidad real estaba en la fase 1 o 2.

B.3 Catálogo de frases-alarma

Lectura del ponente

Estas son las frases que, leídas sueltas, parecen inocentes pero deberían alertar a cualquier padre. Si vuestro hijo/a os dice “mi amigo me dijo esto”, la respuesta correcta nunca es “qué majo”.

“Eres muy madura/o para tu edad”

La frase reina del grooming. Crea distancia con su grupo natural (“no eres como los demás niños”) y atrae al menor hacia el plano del adulto. Si vuestra hija de 12 años os repite que un amigo le ha dicho esto, la conversación tiene que ocurrir esa noche.

“Eres especial / tienes algo especial”

Refuerza la unicidad y la dependencia emocional. “Soy la única que lo entiende” es lo que pensaba la víctima cuando se cerró la trampa.

“Esto que te cuento sólo te lo cuento a ti”

Construye el secreto. Una vez existe un secreto, contarlo se vive como traición al adulto. Es el primer ladrillo del aislamiento.

“Tus padres / amigas no lo entenderían”

Aislamiento explícito. Cualquier “amigo” que pida no compartir la conversación con los padres no es un amigo: es un agresor consciente de que un adulto reconocería el patrón.

“Te regalo robux / V-bucks / un skin / una suscripción”

No existen los regalos virtuales gratis entre desconocidos. Todo regalo crea una deuda que será cobrada en la fase 5. Si vuestro hijo recibe ítems dentro de un juego de un usuario que no conocéis: alarma inmediata.

“¿Tienes Discord / WhatsApp / Snapchat?”

La migración desde el chat moderado del juego (Roblox, Fortnite, Free Fire) hacia un chat privado es **el punto de inflexión más documentado** de los casos de grooming. La conversación debe quedarse donde empezó.

“Confía en mí / después de todo lo que hemos hablado”

Apelación a la confianza acumulada para forzar concesiones. Aparece justo antes de la primera petición inapropiada. Aprehendido de memoria como aviso.

“Me asusté / me lo pasé mal cuando no contestaste”

Manipulación emocional. Carga de culpabilidad para hacer del menor el responsable del bienestar afectivo del adulto. Adolescentes vulnerables a esta táctica raramente la identifican como abuso.

B.4 Preguntas para la discusión grupal

Preguntas de cierre (8–10 minutos en plenario)

1. ¿En qué mensaje exacto vosotros, como padres, hubierais intervenido si lo hubierais visto en el móvil de vuestro hijo/a?
2. ¿Cuál de las cinco fases creéis que es la más difícil de detectar desde fuera y por qué?
3. ¿Qué diferencia hay entre revisar el móvil de vuestro hijo y mantener una conversación con él sobre lo que ocurre online? ¿Cuándo es razonable cada cosa?
4. La menor del caso *nunca le contará esto a sus padres por iniciativa propia* (siente vergüenza, deuda, miedo y afecto). ¿Qué podríais hacer en casa para que vuestro hijo sí se sienta capaz de hablar antes de que sea tarde?

Mensaje final para las familias

El grooming no se detecta el día que la trampa se cierra. Se detecta **el día que vuestro hijo os habla de un nuevo amigo del juego que “sí le entiende”**, o el día que migra una conversación a Discord, o el día que recibe un regalo virtual. Esa noche, no la otra.

La mejor barrera no es técnica. Es una conversación suficientemente abierta en casa para que vuestro hijo os cuente, sin miedo, que un desconocido le ha dicho que es muy maduro para su edad.



Conversación ficticia. Patrones basados en literatura de INCIBE, Policía Nacional y Pantallas Amigas.

Documento C · Slang digital adolescente

Decálogo del *slang* digital adolescente

Guía práctica para prevenir y formar a padres y
madres
ante conversaciones digitales que ponen en riesgo
la privacidad e integridad de menores

Materiales de apoyo a la parentalidad digital

4 de octubre de 2026

¿Por qué este decálogo? Niños y adolescentes han creado un lenguaje propio en el ámbito digital, formado por acrónimos, emojis con doble sentido, anglicismos virales y abreviaturas que actúan, en ocasiones, como una barrera frente al adulto. Conocer estos códigos no es invadir su intimidad: es disponer de las claves mínimas para identificar a tiempo ciberacoso, *grooming*, *sexting* de riesgo, sextorsión y exposición a contenido inapropiado. Este documento sintetiza, en diez puntos, lo que toda madre, padre o tutor debería saber.

C.1 Entiende que el lenguaje digital es una segunda lengua

El *slang* adolescente es vivo, mutable y muy permeable al inglés y a TikTok. Funciona como marca generacional, como atajo comunicativo y, a veces, como muro frente a la mirada adulta. No se trata de aprenderlo todo cambia cada pocos meses, sino de adquirir una alfabetización mínima que permita detectar señales.

Vocabulario base de uso cotidiano

Cringe

Algo vergonzoso o incómodo de presenciar.

Delulu

Estar en una ilusión irreal (de *delusional*).

No cap / No mames

“En serio”, “sin mentir”.

Mid

Mediocre, decepcionante.

Slay

Hacer algo de forma impecable o brillante.

Lowkey / Highkey

Discretamente / abiertamente.

Ghost

Cortar el contacto sin avisar.

Flex

Presumir, alardear.

POV

Punto de vista (formato típico de TikTok).

FYP

For You Page: el algoritmo de TikTok.

IRL

In Real Life: en la vida real, fuera de pantalla.

C.2 Aprende los acrónimos que sirven para esquivar al adulto

Existe un grupo concreto de siglas cuya razón de ser es **ocultar la conversación al adulto que pueda mirar la pantalla**. Cuando un menor escribe estas siglas, está señalando a su interlocutor que hay vigilancia parental cerca. Reconocerlas es una primera pista de que pueden estar manteniendo una conversación que no quieren que se vea.

Acrónimos de evasión parental

POS / MOS / PAW

Parent Over Shoulder, Mom Over Shoulder, Parents Are Watching: “mis padres están mirando”.

CD9 / Code 9 / 9

“Padres cerca”, alerta para cambiar de tema.

99

“Ya no están, vía libre”.

P911 / PIR

“Alerta paterna”, “parents in room”.

KPC

Keeping Parents Clueless: “manteniéndolos a oscuras”.

ASL

Age, Sex, Location: clásica petición de datos personales.

LMIRL

Let's Meet In Real Life: propuesta de quedar físicamente.

IWSN

I Want Sex Now.

CU46

See You For Sex.

Qué hacer

Ante la aparición repetida de estos códigos, no se trata de confiscar el móvil ni de confrontar de inmediato. Conviene **abrir conversación** preguntando con interés genuino qué significan, sin tono inquisitorial, y reforzar la idea de que cualquier propuesta de quedar con un desconocido debe contarse siempre a un adulto de confianza.

C.3 Decodifica los emojis con doble sentido

Las autoridades policiales europeas y latinoamericanas han alertado en los últimos años sobre el uso de emojis aparentemente inocuos como sustitutos de términos sexuales explícitos, una técnica habitual en procesos de *grooming*. UNICEF y PantallasAmigas insisten en que la lectura literal de los emojis ya no basta.

Emojis de uso sexualizado o de riesgo en conversaciones con menores

Emoji	Connotación habitual en el contexto adolescente
	Genital masculino.
	Glúteos / connotación sexual.
	“Pareja”, virginidad.
	Insinuación sexual masculina.
	Excitación, fluidos sexuales.
	Sexo oral, deseo.
	Intención sexual o “traviesa”.
	Atracción intensa, “calentón”.
	Sustituto codificado de <i>porn</i> (<i>corn</i>) para esquivar filtros.
	Persona traidora o falsa.
	Mentira (“cap”); con prohibido = “no miento”.
 	Aprobación intensa, atractivo.
 	A veces códigos de horario para encuentros virtuales nocturnos.

Ningún emoji significa siempre lo mismo: el contexto, el interlocutor y la combinación con otros símbolos son lo que les da sentido.

Importante: el contexto, el interlocutor y la combinación con otros símbolos son lo que les da sentido a estos emojis. Una berenjena en una receta no preocupa; una berenjena en un mensaje privado de un desconocido adulto, sí.

C.4 Identifica la jerga sexual y de citas

Buena parte del *slang* más sensible gira en torno a relaciones, atracción y sexo. Conocerlo ayuda a comprender de qué hablan los menores y, sobre todo, a identificar si están siendo presionados.

Términos sexuales y relacionales más extendidos

Sneaky link

Encuentro romántico/sexual a escondidas.

Smash

Mantener relaciones sexuales (“*smash or pass*” = “¿te liarías o no?”).

Hookup

Encuentro sexual ocasional.

Down in DM / Slide into DMs

Pasar a mensajes directos para flirtear o concertar encuentros.

Situationship

Relación ambigua, sin etiqueta formal.

Simp

Persona que se humilla por gustar a otra.

Huzz

Término despectivo hacia chicas, con carga sexualizadora.

Ick

Repulsión repentina hacia alguien que antes gustaba.

Body count

Número de parejas sexuales.

DTF

*Down To F***: predisposición a sexo casual.

NSFW

Not Safe For Work: contenido explícito.

FWB

Friends With Benefits: amigos con derechos.

Nudes / Pack

Fotografías íntimas; un *pack* es un conjunto.

GNOC / GYPO / NIFOC

Peticiones explícitas de desnudez ante la cámara.

Señal de alarma

Que un menor de 14 años emplee con normalidad términos como **nudes**, **pack**, **GNOC** o **LMIRL** no es “cosa de la edad”. Es un indicador serio de exposición a dinámicas que exceden su madurez y que pueden estar relacionadas con *sexting* forzado o *grooming*.

C.5 Reconoce las señales lingüísticas del *grooming*

El *grooming* es el proceso por el que un adulto se gana la confianza de un menor en internet con fines sexuales. Suele ser **lento**, gradual y, en sus fases iniciales, no parece sexual. Existen patrones de lenguaje muy reconocibles.

Frases típicas en cada fase del grooming

- **Vinculación afectiva:** “eres muy madura para tu edad”, “nadie me entiende como tú”, “conmigo puedes hablar de lo que sea”.
- **Aislamiento:** “mejor no le cuentes esto a tus padres”, “este es nuestro secreto”, “no lo entenderían”.
- **Desensibilización sexual:** bromas sexuales progresivas, envío de memes subidos de tono, peticiones de fotos “solo en bañador”.
- **Petición:** “mándame una foto, solo yo la veré”, “si me quieres me lo demuestras”.
- **Chantaje (sextorsión):** “si no me mandas más, lo enseño a tus amigos / padres / colegio”.

Qué hacer

Si su hijo o hija ha llegado a la fase de chantaje, lo primero es **quitarle la culpa**: la víctima es el menor. No se debe ceder al chantaje, no se debe enviar más material, se conservan capturas como prueba y se denuncia ante la Policía Nacional o la Guardia Civil (Grupo de Delitos Telemáticos) y, en España, ante INCIBE (017).

C.6 Conoce los códigos del ciberacoso y del odio entre iguales

No todo el riesgo viene de adultos: una parte muy importante del daño digital se produce *entre iguales*, en grupos de clase y comunidades online. El lenguaje también delata.

Términos asociados a ciberacoso

Hater

Quien hostiga sistemáticamente.

Cancelar

Linchamiento digital coordinado contra una persona.

Throw shade / tirar caña

Crítica disimulada o burla pública.

Roast

“Tostar”: humillar con humor a alguien.

Pick me

Usado para humillar, sobre todo a chicas.

Mid / Built different

Etiquetas usadas para ridiculizar el aspecto físico.

Doxing

Difundir datos personales (dirección, colegio, teléfono) para que otros acosen.

Outing

Revelar la orientación sexual de alguien sin permiso.

Fake / cuenta troll

Cuenta creada para hostigar de forma anónima.

Finsta

Fake Insta, segunda cuenta privada al margen de la “oficial”.

C.7 Atiende al lenguaje que apunta a sufrimiento o autolesión

Existe un vocabulario, en parte cifrado, que se utiliza en redes para hablar de salud mental, autolesión o ideación suicida. A veces se camufla en frases aparentemente banales o en hashtags concretos. Detectarlo a tiempo puede salvar vidas.

Expresiones a las que prestar atención

KMS / KYS

Kill Myself / Yourself. Aunque a veces se usa de forma hiperbólica, su aparición sostenida es señal de alarma.

Sewerslide / Unalive

Eufemismos para “suicidio” que esquivan los filtros de las plataformas.

“Comí pasta esta noche”

Frase en clave para expresar tristeza profunda o ideación suicida en TikTok.

Sadboy / Sadgirl, sadposting

Estética de glorificación de la tristeza.

Hashtags de búsqueda problemática

Variantes deliberadamente mal escritas de palabras como anorexia, bulimia o autolesión, usadas para esquivar moderación.

Qué hacer

Si detecta este tipo de lenguaje, no banalice (“son cosas de la edad”) ni dramatice. Hable desde la calma, sin reproches, y, si la señal es persistente, consulte con un profesional de la salud mental. En España, el **024** es la línea de atención a la conducta suicida.

C.8 Conoce las plataformas y prácticas de mayor riesgo

El *slang* no flota en el vacío: se usa en plataformas concretas, cada una con sus dinámicas. Conocer dónde ocurre cada cosa permite valorar mejor el riesgo.

Espacios y prácticas digitales relevantes

TikTok

Vídeo corto, exposición algorítmica, retos virales, contacto con desconocidos por DM.

Snapchat

Mensajes que se autodestruyen; los *streaks* crean presión por mantener la actividad diaria. Plataforma habitual de *sexting*.

Instagram

Finstas privadas, mensajes directos, *close friends*.

Discord

Servidores privados invisibles para padres; foco frecuente de *grooming* en torno a videojuegos.

Telegram

Canales y grupos públicos sin moderación, contenido para adultos accesible sin verificación efectiva.

Roblox / Fortnite / Minecraft

Chats de voz y texto donde se inicia el contacto antes de saltar a otra app.

Omegle / similares

Servicios de chat aleatorio con desconocidos.

Streaks

Rachas diarias en Snapchat que generan dependencia.

Sneaky link app

Apps de citas usadas indebidamente por menores falseando edad.

C.9 Observa señales no verbales que acompañan al lenguaje

El *slang* es solo una parte. Suele aparecer junto a cambios de comportamiento que, agrupados, son la verdadera alarma. Aldeas Infantiles SOS y la Guardia Civil insisten en mirar el conjunto.

Señales conductuales asociadas a riesgo digital

- Aumento brusco del tiempo de pantalla, sobre todo de madrugada.
- Ocultar la pantalla al entrar un adulto en la habitación.
- Nerviosismo o ansiedad al recibir notificaciones.
- Secretismo nuevo sobre con quién habla y desde qué cuenta.
- Cuentas múltiples (*finstas*, perfiles secretos).
- Recepción de regalos, dinero o recargas de móvil de origen desconocido.
- Uso de vocabulario sexualizado impropio de su edad.
- Cambios de humor marcados, irritabilidad, aislamiento, caída del rendimiento escolar.
- Borrado sistemático del historial de mensajes.

Una señal aislada no diagnostica nada. Lo preocupante es la *coincidencia en el tiempo* de varias de ellas, especialmente si aparecen tras un cambio reciente (nuevo “amigo” online, nuevo grupo, nueva app instalada).

C.10 Construye confianza, no vigilancia: la mejor herramienta es la conversación

Saber *slang* sin saber escuchar no protege. Todas las guías oficiales (INCIBE, Save the Children, UNICEF, PantallasAmigas) coinciden en lo mismo: lo que más protege a un menor es **tener un adulto de confianza al que pueda contar lo que le pasa sin miedo a ser castigado.**

Diez prácticas concretas que sí funcionan

1. Hablar de internet desde edades tempranas, con naturalidad y sin dramatismo.
2. Acordar normas claras sobre horarios, plataformas permitidas y edad mínima por app (la mayoría exigen 13 años; WhatsApp, 16 en la UE).
3. Mantener los dispositivos fuera del dormitorio durante la noche.

4. Configurar controles parentales como apoyo, no como sustituto del diálogo.
5. Revisar juntos la configuración de privacidad de cada app.
6. Pedirle al menor que enseñe sus apps favoritas: aprender de él reduce la barrera.
7. Pactar que cualquier petición de quedar en persona o de enviar fotos se cuenta sin castigo asociado.
8. Dejar claro, una y mil veces, que si algo sale mal *nunca* es culpa suya.
9. Conocer los recursos de ayuda y tenerlos accesibles.
10. Predicar con el ejemplo: el adulto que vive pegado al móvil no puede educar para un uso saludable.

Recursos de ayuda en España

INCIBE – Línea de ayuda 017

Asesoramiento gratuito en ciberseguridad para familias y menores.

024

Línea de atención a la conducta suicida.

116 111 – ANAR

Teléfono del menor (Fundación ANAR).

900 20 20 10

Teléfono ANAR para adultos y familias.

Guardia Civil – GDT

Grupo de Delitos Telemáticos: www.gdt.guardiacivil.es

Policía Nacional – BIT

Brigada de Investigación Tecnológica: www.policia.es/colabora.php

PantallasAmigas

Materiales y campañas: www.pantallasamigas.net

Is4K (INCIBE)

Recursos de *Internet Segura for Kids*: www.is4k.es

*El objetivo de este decálogo no es enseñar a sospechar de nuestros hijos,
sino devolvernos las palabras necesarias para acompañarlos.*

José Antonio Álvarez Bermejo

Lectura de fondo · El Quijote Digital

Gigantes con forma de juego: por qué la protección digital de la infancia ya no cabe en el salón de casa.

Publicado el 2 de octubre de 2026. Reproducción del texto y de sus cinco imágenes, solicitada por el autor, con adaptación de maquetación. Se conservan sus argumentos y enlaces; las referencias del original no equivalen a una verificación independiente completa por esta edición.

Precisiones para una lectura crítica

- Las metáforas del «acelerador y freno» simplifican el desarrollo cerebral. No permiten diagnosticar a un niño ni fijar una edad universal de maduración.
- Las asociaciones observacionales no demuestran causalidad. No debe deducirse que las pantallas provocan necesariamente TDAH o daño cerebral.
- Los resultados de una encuesta describen su muestra; no se extrapolan automáticamente a todo el alumnado de Caniles o de España.
- La gráfica de edades de Roblox se refiere a usuarios con edad verificada, no a toda su población. Compartir plataforma no implica que todas las cuentas puedan comunicarse entre sí.
- La expresión «edad mínima legal» del artículo debe leerse con la distinción entre consentimiento, requisitos de cada servicio y leyes vigentes de la página 20.
- Las demandas contienen alegaciones: no equivalen a condenas. Las directrices regulatorias y proyectos legislativos deben distinguirse de obligaciones vigentes concretas.



Damos el móvil a un niño para ganar diez minutos de paz. Al otro lado de la pantalla le esperan diseños pensados para no soltarle y, a veces, adultos que no deberían estar ahí. Repasamos qué dice de verdad la evidencia y por qué la responsabilidad ya no puede quedarse solo en las familias.

Introducción: el yelmo de Mambrino en la mano de un niño

Don Quijote vió en una bacía de barbero el yelmo de Mambrino. Nosotros cometemos el error inverso: miramos un yelmo y vemos una bacía. Le damos a un niño una tableta para cocinar tranquilos, para que no llore en el coche o para sobrevivir a la cola del médico, y vemos un juguete. Es un gesto comprensible en una vida agotadora.

Pero lo que entregamos no es un juguete. Es la puerta a sistemas diseñados por equipos muy competentes para retener la atención el mayor tiempo posible. Y, en algunos casos, a plazas públicas donde niños de ocho años comparten espacio en tiempo real con adultos desconocidos.

En este artículo intento separar lo que la evidencia sostiene de lo que el pánico moral exagera. Llevo años formando a unidades policiales de ciberdelito y analizando evidencias digitales, y hay una conclusión que se repite: **el problema no es solo cuánto tiempo pasan nuestros hijos ante una pantalla, sino quién diseñó esa pantalla y quién más está mirando a través de ella.**

I. Un Rocinante con acelerador y sin frenos

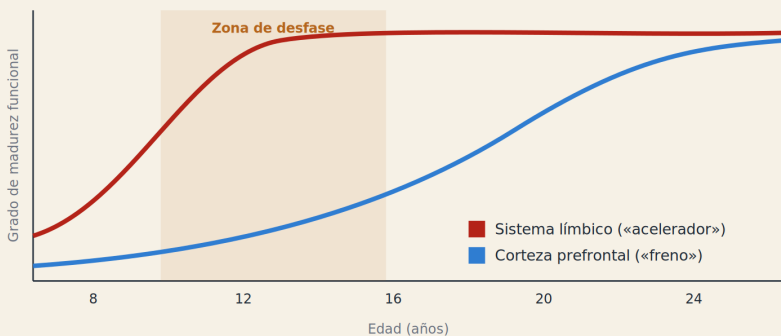
Entre los 9 y los 12 años el cerebro está en obras. El sistema límbico, que gestiona la recompensa y la aprobación social, funciona a pleno rendimiento. La corteza prefrontal, que frena impulsos y evalúa riesgos, no terminará de madurar hasta pasados los veinte. Es un Rocinante con motor de carreras y frenos de bicicleta.

Las plataformas no inventaron esa asimetría, pero la explotan con oficio: notificaciones, desplazamiento infinito, recompensas impredecibles, rachas que no se pueden romper. Son mecánicas de máquina tragaperras aplicadas (el estímulo es el mismo, de hecho) a un usuario que, por pura biología, tiene menos capacidad para levantarse de la silla.

Pedirle a un niño de diez años que se autorregule frente a un sistema diseñado para que no lo haga es como pedirle a Sancho que gobierne la ínsula sin haberle explicado qué es una ínsula.

Un acelerador que madura antes que el freno

Esquema conceptual de la maduración cerebral en la adolescencia (no representa datos medidos)



Qué dice el estudio ABCD, y qué no dice. El *Adolescent Brain Cognitive Development* de los NIH sigue a casi 11.900 niños desde los 9–10 años. Es la mejor fuente que tenemos y conviene citarla con precisión:

- Un análisis con más de 10.000 participantes encontró que **más tiempo de pantalla se asocia con síntomas de TDAH algo más intensos y con menor grosor cortical en regiones concretas**, aunque el tamaño del efecto es pequeño.



- Otro trabajo del mismo proyecto halló que **más uso de redes sociales se asocia con menor grosor y volumen cortical total**, y sus autores advierten que hace falta establecer la dirección de esa relación.
- Ya en 2018 la directora del estudio avisó de que no sabían si las diferencias las causaba la pantalla ni si eran algo malo.

Traducido: hay señales consistentes, pero son **asociaciones**, no una condena firmada. El adelgazamiento cortical forma parte también de la maduración normal. Quien afirme que el móvil **encoge el cerebro** está vendiendo el bálsamo de Fierabrás. Y quien diga que no pasa nada, también.

Lo que sí está bien establecido es más prosaico y no menos serio: la pantalla desplaza sueño, movimiento, lectura y conversación. Y la luz y la activación nocturnas retrasan el reloj biológico y reducen la melatonina, como recoge la Asociación Española de Pediatría.

II. Lo que dicen los pediatras y lo que pasa en casa

En diciembre de 2024 la AEP endureció sus recomendaciones: **cero pantallas hasta los 6 años y menos de una hora al día entre los 7 y los 12**. Un matiz que casi todos los resúmenes se saltan: **esa hora incluye el tiempo escolar y los deberes**. No es una hora de ocio más el colegio. Es una hora en total. Todavía recuerdo, con sorpresa, cómo en una conferencia que dí en la Universidad de Almería (al respecto de este tema) FAPACE y uno de sus expertos se echaba las manos a la cabeza cuando, justamente, decía esto. Y ese es el problema.

Edad	Recomendación AEP (desde dic. 2024)	Excepciones
0-6 años	Cero pantallas: no existe un tiempo seguro	Contacto social breve y acompañado (una videollamada, un cuento)
7-12 años	Menos de 1 hora al día, incluidos colegio y deberes	Uso supervisado, dispositivos fijos, nunca en dormitorio ni baño
13-16 años	Menos de 2 horas al día, incluidos colegio y deberes	Control parental como complemento, retrasar el primer smartphone

Fuente: **infografía del Plan Digital Familiar de la AEP**.

La realidad va por otro camino. La **encuesta de la Fundación EROSKI**, realizada entre mayo y junio de 2025 a 2.581 escolares de 8 a 12 años, dibuja el paisaje:

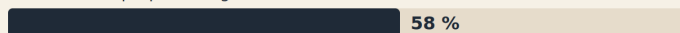
- La mitad supera la hora diaria recomendada.

- El 58 % tiene cuenta propia en alguna red social, pese a no tener la edad mínima legal.
- Casi uno de cada cuatro nunca está acompañado por un adulto mientras usa pantallas.
- El 43 % dice haberse sentido incómodo o asustado alguna vez delante de una pantalla.
- Más de la mitad percibe que sus padres les hacen menos caso por estar con sus propios dispositivos.

La mitad de los escolares supera la hora recomendada

% de escolares de 8 a 12 años en España

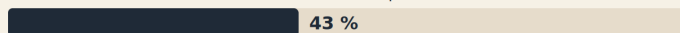
Tiene cuenta propia en alguna red social



Supera la hora diaria recomendada por la AEP



Se ha sentido incómodo o asustado ante una pantalla



No tiene ninguna norma de uso en casa



Fuente: Fundación EROSKI, encuesta a 2.581 escolares (mayo-junio de 2025). La hora de la AEP incluye colegio y deberes.

Este último dato es el más incómodo. Antes de culpar a los molinos, conviene mirar quién sujeta la lanza en casa.

La pantalla no regula la emoción del niño: la aplaza. Cuando se apaga, la rabieta vuelve, y además sin haber aprendido nada de ella.

III. Roblox: la venta donde se cruzan niños y caballeros andantes de dudosa orden

Roblox no es un juego: es una plaza pública con economía propia. En el primer trimestre de 2026 alcanzó 132 millones de usuarios activos diarios, y en el segundo bajó a 123 millones, tras un pico de 152 millones en el tercer trimestre de 2025.

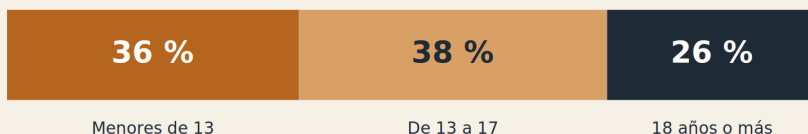
La composición por edades es lo que convierte la plaza en un problema de seguridad. Entre los usuarios que ya han verificado su edad, según la propia

compañía, el 36 % tiene menos de 13 años, el 38 % entre 13 y 17, y el 26 % es mayor de edad. Es decir, en el mismo espacio conviven decenas de millones de niños y decenas de millones de adultos. Y la empresa ha anunciado incentivos para atraer a más adultos, que gastan más por hora. Y llevo mucho tiempo avisando sobre esto, afortunadamente las voces populares de Internet comienzan a hacerse eco del problema y a informar, ellos tienen la postestad de hacerse escuchar y en este asunto es de agradecer.

En la misma plaza: niños, adolescentes y adultos

Usuarios de Roblox con edad verificada, por tramo de edad (semana al 31 de marzo de 2026)

132 millones de usuarios activos diarios en el 1T 2026 · 123 millones en el 2T 2026



Fuente: Roblox Corporation, carta a accionistas del 1T 2026 (SEC) y resultados del 2T 2026.

Hay que reconocer un cambio: desde enero de 2026 Roblox exige verificación de edad y **restringe la comunicación de las cuentas no verificadas**. Llega tarde y bajo presión judicial, pero es exactamente el tipo de medida que el resto del sector lleva años esquivando.

Por qué la moderación no escala. Desde el lado forense, tres problemas estructurales:

1. **Volumen.** Millones de mensajes por minuto hacen inviable la revisión humana. La moderación automática detecta palabras, no intenciones, y quien manipula a un niño rara vez usa palabras prohibidas en las primeras semanas.
2. **Voz.** El chat de voz deja mucho menos rastro que el texto, tanto para los padres como para un investigador. Lo que no queda registrado no se puede auditar después.
3. **Fuga.** El daño casi nunca se consume en la plataforma de origen. El caso que llegó al juzgado de California empezó en Roblox y **continuó en Discord**. Cada salto entre plataformas fragmenta la evidencia y la responsabilidad.

Los encantadores de Don Quijote cambiaban los gigantes por molinos. Los de hoy convierten a un adulto en un avatar de diez años y una conversación privada en un juego de rol.

IV. Cómo trabaja el encantador.

El acoso sexual de menores en línea casi nunca empieza con algo explícito. Sigue un patrón gradual, documentado en las demandas y conocido por cualquier unidad de cibercrimen. Lo describo a nivel de patrón, porque lo que necesita un adulto es reconocer las señales, no aprenderse un guion.

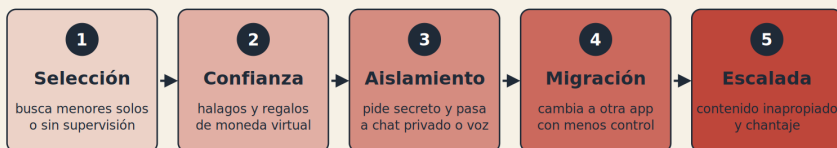
1. **Selección.** El agresor busca en espacios abiertos a menores que muestran soledad, baja autoestima o poca supervisión.
2. **Confianza.** Halagos, intereses compartidos y, en los juegos, regalos de moneda virtual u objetos. El regalo crea una sensación de deuda.
3. **Aislamiento.** Aparece la petición de secreto y el paso a canales privados o de voz.
4. **Migración.** La conversación se traslada a otra aplicación con menos moderación.
5. **Escalada.** Contenido cada vez más inapropiado, peticiones de imágenes y, a menudo, chantaje o sextorsión.

El acoso empieza siendo amable y escala poco a poco

Patrón general de captación de menores en entornos de juego en línea

menos visible

más grave



Señales de alerta para adultos

Regalos inesperados en el juego · un «amigo» del que no se puede hablar · petición de cambiar de app
Cambios bruscos de humor tras usar el dispositivo · uso a escondidas por la noche

Mensaje para los niños: si alguien te pide un secreto o una foto, no es culpa tuya. Cuéntalo.

Señales de alerta para padres y docentes: regalos inesperados dentro del juego, un «amigo» del que no se puede hablar, peticiones

de cambiar de aplicación, cambios bruscos de humor tras usar el dispositivo y uso a escondidas por la noche.

Y la regla de oro que hay que repetir a los niños hasta el cansancio: **si alguien te pide un secreto o una foto, no es culpa tuya y siempre puedes contárnoslo sin que te castigemos**. El miedo a perder el dispositivo es el mejor aliado del agresor.

V. De los tribunales americanos a Bruselas y Madrid

En Estados Unidos, la batalla es judicial. Luisiana demandó a Roblox en **agosto de 2025**, Kentucky en octubre y Texas en **noviembre**. Oklahoma se sumó en **mayo de 2026**, y la lista de estados sigue creciendo. En enero de 2026 los casos federales se agruparon en un **litigio multidistrito (MDL 3166)** en el Distrito Norte de California.

El hito procesal más relevante llegó el 30 de octubre de 2025: una jueza de San Mateo **rechazó que un caso de explotación infantil se resolviera en arbitraje privado**. La resolución se apoyó en la ley federal que prohíbe el arbitraje forzoso en casos de abuso sexual. Conviene no exagerarla: afecta a un caso, no es vinculante para otros tribunales y Roblox la ha recurrido. Pero señala el camino: que la negligencia se discuta en público, con jurado, y no en un despacho confidencial.

En Europa, la batalla es regulatoria, y va más despacio de lo que creemos. El artículo 28 de la Ley de Servicios Digitales (DSA) obliga a las plataformas accesibles a menores a garantizar un alto nivel de privacidad y seguridad. En julio de 2025 la Comisión publicó sus **directrices**, que exigen verificación de edad en entornos de alto riesgo y desactivar por defecto geolocalización, seguimiento y reproducción automática, según el **resumen de Digital Poland**. Además, la Comisión ha desarrollado una app de verificación de edad como solución transitoria hasta la llegada de la Cartera de Identidad Digital europea.

En España, la ley sigue en la sala de espera. El proyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales **superó el debate de totalidad en septiembre de 2025**. Eleva a 16 años la edad mínima para registrarse en redes y obliga a los fabricantes a incluir control parental gratuito. A finales de septiembre de 2026 la ponencia **seguía preparando el texto**, que obligaría a las plataformas a demostrar ante la CNMC que no usan diseños adictivos. Al ser orgánica, necesita mayoría absoluta, y las cuentas parlamentarias **no están claras**.

Aquí está la paradoja que más me interesa como europeo. Tenemos el mejor marco teórico del mundo, pero la presión sobre la em-

presa la están ejerciendo fiscales de Texas y Oklahoma. Otra vez, la soberanía digital europea pasa por esperar a que decidan otros.

VI. Qué hacer mientras llega la ley

No hace falta quemar la biblioteca, como hicieron el cura y el barbero con los libros de caballerías. Hace falta criterio.

En casa:

- **Pactar un Plan Digital Familiar** por escrito, con límites y consecuencias. La AEP ofrece una [plantilla gratuita](#).
- **Sacar las pantallas de dormitorios y baños** y apagarlas una o dos horas antes de dormir. Un cargador común en el salón resuelve más que cualquier app.
- **Desactivar el chat con desconocidos y el chat de voz** en las plataformas de juego, y revisar juntos la lista de amigos de vez en cuando.
- **Retrasar el primer smartphone propio**. Para empezar, mejor un teléfono sin acceso a internet.
- **Predicar con el ejemplo**. Si más de la mitad de los niños siente que el móvil de sus padres les roba atención, el primer control parental es el nuestro.

En el aula:

- Enseñar las señales del patrón de captación con el mismo rigor con que se enseña educación vial.
- Dejar claro que pedir ayuda nunca implica castigo.
- Conocer el canal de denuncia: la Policía Nacional, la Guardia Civil y el teléfono 017 del INCIBE atienden estos casos.

«Desfacer» el entuerto

Don Quijote salió a desfacer entuertos y acabó apaleado porque confundió la realidad con sus lecturas. Nosotros corremos el riesgo contrario: confundimos con un juguete una industria muy sofisticada que monetiza la atención de nuestros hijos.

La respuesta no es el pánico ni la prohibición ciega. Son tres cosas a la vez: presencia adulta en casa, educación en la escuela y **exigencia legal a quien diseña el producto**. Las dos primeras dependen de nosotros. La tercera depende de que Europa y España dejen de llegar siempre después que un fiscal de Oklahoma.

Quien lea esto y haya llegado aquí, debe reflexionar:

¿Usamos la tecnología para estar más cerca de nuestros hijos o para no tener que estar?

Referencias

1. Asociación Española de Pediatría (2024). Nota de prensa: actualización del Plan Digital Familiar.
2. AEP. Infografía de recomendaciones por edad y Plan Digital Familiar.
3. Fundación EROSKI (2025). Encuesta escolar «Hábitos de vida saludables e impacto de pantallas».
4. Estudio ABCD: tiempo de pantalla, TDAH y estructura cerebral y uso de redes sociales y morfología cortical.
5. Bloomberg (2018). Declaraciones de la directora del estudio ABCD.
6. Roblox Corporation. Carta a accionistas, primer trimestre de 2026 (SEC) y resultados del segundo trimestre de 2026.
7. ABC News (2025). La jueza mantiene en audiencia pública el caso contra Roblox.
8. Texas Tribune / KWTX (2025). Texas demanda a Roblox.
9. King & Spalding (2026). Artículo 28 de la DSA y la app europea de verificación de edad.
10. Ministerio de la Presidencia (2025). El Congreso inicia la tramitación de la ley de menores en entornos digitales.
11. Demócrata (2026). Estado de la tramitación en el Congreso.

Para conversar después de leer

1. ¿Qué parte de la protección podemos mejorar hoy en casa?
2. ¿Qué acuerdos compartidos propondríamos a la AMPA y al centro?
3. ¿Qué garantías esperamos de una plataforma antes de permitir su uso?

Volver a lo esencial

Presencia adulta, límites sostenibles y una puerta siempre abierta para pedir ayuda.

Notas

