

Bruselas, 27 de mayo de 2025
(OR. en)

9069/25

LIMITE

SAN 237
SOC 295
JEUN 87
EDUC 168
CULT 55
DIGIT 91
TELECOM 143
DISINFO 43
CYBER 136
JAI 621
RECH 230

NOTA

De:	Secretaría General del Consejo
A:	Comité de Representantes Permanentes/Consejo
Asunto:	Conclusiones del Consejo sobre la promoción y protección de la salud mental en la infancia y la adolescencia en la era digital – <i>Adopción</i>

1. El 28 de febrero de 2025, la Presidencia presentó al Grupo «Salud Pública» un proyecto de Conclusiones del Consejo sobre la promoción y protección de la salud mental en la infancia y la adolescencia en la era digital¹.
2. Además de otros actos celebrados sobre este tema, contribuyeron a los debates sobre el proyecto de Conclusiones del Consejo la reunión informal de ministros de Sanidad celebrada los días 24 y 25 de marzo de 2025 y la Conferencia de Alto Nivel sobre la Promoción de la Salud Mental en la Infancia y la Adolescencia en el Contexto de la Digitalización celebrada los días 7 y 8 de abril de 2025.

¹ 6348/25.

3. El Grupo «Salud Pública» examinó el proyecto de Conclusiones del Consejo en sus reuniones de los días 10 de marzo, 14 de abril y 12 de mayo de 2025.
4. Tras una consulta informal por escrito, concluida el 19 de mayo, el Grupo «Salud Pública» ha alcanzado un acuerdo sobre el texto transaccional de la Presidencia de las Conclusiones del Consejo que figura en el anexo de la presente nota.
5. Se invita al Comité de Representantes Permanentes a que:
 - confirme el acuerdo alcanzado por el Grupo sobre el proyecto de Conclusiones del Consejo que figura en el anexo de la presente nota;
 - presente el texto al Consejo (EPSCO) para su adopción en su sesión del 20 de junio de 2025.

Proyecto de Conclusiones del Consejo sobre la promoción y protección de la salud mental en la infancia y la adolescencia en la era digital

Introducción

Las tecnologías digitales¹ tienen el potencial de mejorar la salud mental al proporcionar acceso a información, redes de apoyo y servicios de terapia a distancia, así como la capacidad de afectar negativamente a la salud mental², en particular durante la infancia y la adolescencia³.

Por lo tanto, existe una necesidad acuciante de fomentar un uso más seguro y saludable de las herramientas digitales por parte de niños y adolescentes, que ponga por delante la protección de su salud mental, promoviendo la alfabetización mediática y digital junto con las capacidades sociales y emocionales, y creando un entorno digital más sano, seguro y adecuado a su edad mediante una estrecha colaboración con las principales partes interesadas, incluidos los responsables políticos, las autoridades locales y la industria digital, así como las familias, los cuidadores, los educadores, los profesionales sanitarios, otros adultos que trabajan con niños y adolescentes y los representantes de la juventud.

¹ El término «tecnología digital» se emplea en este caso como término genérico y hace referencia a los dispositivos digitales (es decir, ordenadores, tabletas, teléfonos móviles, relojes inteligentes), así como a actividades por cauces digitales en las que los niños y adolescentes participan por medio de estos dispositivos (es decir, el uso de internet, las redes sociales, las charlas en línea o los juegos). Para más información, consúltase: Kardefelt-Winther, D., «How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review» [¿Cómo afecta al bienestar mental, las relaciones sociales y la actividad física de los niños el tiempo que pasan haciendo uso de la tecnología digital? Revisión de la bibliografía basada en pruebas], Documento de reflexión Innocenti, 2017-02, diciembre de 2017, Oficina de Investigación de Unicef – Innocenti, Florencia, <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.

² Comisión Europea, Comunicación de la Comisión al Consejo, al Parlamento Europeo, al Comité Económico y Social y al Comité de las Regiones sobre un enfoque global de la salud mental, COM(2023) 298 final, 7 de junio de 2023, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=COM:2023:298:FIN>.

³ En el presente documento, el término «niños» hace referencia a los niños de corta edad (niños que no han comenzado la educación primaria) y a los niños en edad escolar (niños que cursan enseñanza primaria), mientras que el término «adolescentes» se refiere a los que asisten a centros de enseñanza media, secundaria y bachillerato.

Las personas que participan en el diseño digital deben asumir una mayor responsabilidad y evaluar las posibles consecuencias de sus decisiones, incluidos los riesgos y amenazas para la salud mental de los niños y adolescentes. Al integrar la seguridad, la privacidad, la transparencia, la diversidad y la fiabilidad de los contenidos de alta calidad y el bienestar del usuario en el proceso de diseño desde el primer momento, los creadores y proveedores de tecnologías digitales pueden ayudar a mitigar los efectos negativos para la salud mental y fomentar un entorno en línea más seguro y equilibrado para niños y adolescentes.

Por último, los recientes acontecimientos mundiales y regionales, como la pandemia de COVID-19, la guerra de agresión de Rusia contra Ucrania, la escalada de los conflictos armados en Oriente Próximo y en otros lugares, la persistente crisis climática y las emergencias imprevistas, han agravado los factores de estrés que afectan a la salud mental, en particular en la infancia y la adolescencia. Estas crisis se han visto recrudecidas por la creciente influencia y el rápido desarrollo de las tecnologías digitales y los entornos en línea, incluidas las redes sociales, y por el consiguiente aumento de las prácticas problemáticas de diseño en línea⁴ que intentan influir en los usuarios o explotar los puntos vulnerables de niños y adolescentes⁵.

Esta situación requiere una respuesta coordinada a escala europea⁶.

⁴ Por ejemplo, interfaces engañosas o diseños adictivos.

⁵ Comisión Europea: Dirección General de Justicia y Consumidores, Lupiáñez-Villanueva, F., Boluda, A., Bogliacino, F., Liva, G. *et al.*, *Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment – Dark patterns and manipulative personalisation – Final report* [Estudio conductual sobre prácticas comerciales desleales en el entorno digital: interfaces engañosas y personalización manipuladora – Informe final], Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, 2022, <https://data.europa.eu/doi/10.2838/859030>.

⁶ La pandemia de COVID-19 aumentó significativamente el tiempo que pasan los niños en línea, ya que la enseñanza y la vida cultural y social se desarrollan cada vez más en línea. Para más información, consúltese: Comisión Europea, Comunicación de la Comisión al Parlamento Europeo, al Consejo, al Comité Económico y Social Europeo y al Comité de las Regiones: Estrategia de la UE sobre los Derechos del Niño, COM (2021) 142 final, 24 de marzo de 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/es/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

EL CONSEJO DE LA UNIÓN EUROPEA,

RECORDANDO

1. Que no hay salud sin salud mental, definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como «un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno»⁷.
2. El artículo 168, apartado 1, del Tratado de Funcionamiento de la Unión Europea (TFUE), que indica, entre otras cosas, que la acción de la Unión debe dirigirse a la prevención de las enfermedades mentales⁸.
3. El derecho de todos los niños y adolescentes a la salud, incluida la salud mental, consagrado en el Derecho internacional, en particular la Convención sobre los Derechos del Niño de 1989⁹ ¹⁰, y la Carta de los Derechos Fundamentales de la UE¹¹.

⁷ Organización Mundial de la Salud, «Salud mental», sitio web de la Organización Mundial de la Salud, consultado el 20 de enero de 2025, https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

⁸ Artículo 168 del Tratado de Funcionamiento de la Unión Europea. DO C 326 de 26.10.2012, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj.

⁹ Que, en su artículo 17, reconoce el derecho del menor a acceder a información que promueva el bienestar, pero también menciona explícitamente la protección del menor frente a contenidos perjudiciales para el bienestar; en su artículo 24 declara el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud; y en su artículo 27 subraya el «derecho de todo niño a un nivel de vida adecuado para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social». Para más información, consúltase: Naciones Unidas, Convención sobre los Derechos del Niño, 20 de septiembre de 1989, <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>.

¹⁰ Además, en el comentario general n.º 25 del Comité de los Derechos del Niño se afirma que «los derechos de todos los niños deben respetarse, protegerse y hacerse efectivos en el entorno digital», <https://docs.un.org/es/CRC/C/GC/25>.

¹¹ Cuyo artículo 24 reconoce que los menores tienen derecho a «la protección y los cuidados necesarios para su bienestar» y que el interés superior del menor debe ser la consideración primordial de las autoridades públicas y las instituciones privadas. Para más información, consúltase: DO C 303 de 14.12.2007, p. 1, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/char_2007/oj.

4. Que, en los últimos años, la Unión Europea ha dado especial prioridad al tema de la salud mental en sus políticas y que, en consecuencia, la salud mental en la infancia y la adolescencia ha sido objeto de una atención cada vez mayor^{12,13,14,15,2,16,17,18}, por ejemplo a través del Año Europeo de la Juventud en 2022, la Estrategia de la UE para la Juventud (2019-2027)¹⁹, la iniciativa emblemática del Espacio Europeo de Educación «Caminos hacia el éxito escolar»²⁰ y el Plan de Acción de Educación Digital²¹.

-
- ¹² Consejo de la Unión Europea, Conclusiones del Consejo sobre el futuro de la Unión Europea de la Salud: una Europa que se preocupa, se prepara y protege, 11597/24, 26 de junio de 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11597-2024-INIT/es/pdf>.
- ¹³ Consejo de la Unión Europea, Conclusiones del Consejo sobre salud mental, 15971/23, 30 de noviembre de 2023, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/es/pdf>.
- ¹⁴ Conclusiones del Consejo y de los representantes de los Gobiernos de los Estados miembros sobre un enfoque global de la salud mental de los jóvenes en la Unión Europea, DO C, C/2023/1337, 30.11.2023, ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj>.
- ¹⁵ Parlamento Europeo: Comisión de Medio Ambiente, Salud Pública y Seguridad Alimentaria, Cerdas, S.: Informe sobre la salud mental, 2023/2074 (INI), 17 de noviembre de 2023, https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_ES.html.
- ¹⁶ Comisión Europea: Dirección General de Educación, Juventud, Deporte y Cultura, *Wellbeing and mental health at school – Guidelines for education policymakers, school leaders, teachers and educators* [Bienestar y salud mental en la escuela – Orientaciones para responsables políticos en materia de educación, directores de centros de enseñanza, docentes y educadores], Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/590>, <https://education.ec.europa.eu/news/supporting-wellbeing-at-school-new-guidelines-for-policymakers-and-educators>.
- ¹⁷ Consejo de la Unión Europea, Conclusiones del Consejo sobre mejora de la salud mental de mujeres y niñas mediante el fomento de la igualdad de género, 16366/24, 2 de diciembre de 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-16366-2024-INIT/es/pdf>.
- ¹⁸ Comisión Europea, Declaración conjunta del Parlamento Europeo, el Consejo y la Comisión sobre los Derechos y Principios Digitales para la Década Digital, DO C 23 de 23.1.2023, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=OJ:JOC_2023_023_R_0001.
- ¹⁹ Resolución del Consejo de la Unión Europea y los Representantes de los Gobiernos de los Estados miembros, reunidos en el Consejo, sobre un marco para la cooperación europea en el ámbito de la juventud: la Estrategia de la Unión Europea para la Juventud 2019-2027, DO C 456 de 18.12.2018, p. 1, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=celex%3A42018Y1218%2801%29>.
- ²⁰ Comisión Europea: Dirección General de Educación, Juventud, Deporte y Cultura, *Pathways to school success* [Caminos hacia el éxito escolar], Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/477763>.
- ²¹ Comisión Europea, Espacio Europeo de Educación – Educación Digital, «Plan de Acción de Educación Digital», sitio web de la Comisión Europea, 23 de noviembre de 2023, consultado el 20 de mayo de 2025, <https://education.ec.europa.eu/es/focus-topics/digital-education/action-plan>.

5. La Estrategia de la UE sobre los Derechos del Niño, que reconoce la importancia de una buena salud mental para el desarrollo de los niños²², y la Recomendación del Consejo por la que se establece una Garantía Infantil Europea, que presta especial atención a la salud mental²³.
6. La Comunicación de la Comisión sobre un enfoque global de la salud mental, en la que se reconoce que la infancia es una etapa crucial de la vida y se hace hincapié en los efectos duraderos que las dificultades en materia de salud mental sufridas durante la infancia pueden tener para las personas, las comunidades y las sociedades, así como en la función fundamental que desempeñan las familias², sus recursos socioeconómicos y su entorno en general.
7. Las Conclusiones del Consejo sobre mejora de la salud mental de mujeres y niñas mediante el fomento de la igualdad de género, que ponen de relieve los efectos dañinos que el ciberacoso, la información errónea, la desinformación y la exposición a cánones de belleza poco realistas tienen en la salud mental durante la infancia y la adolescencia¹⁷.

²² Comisión Europea, Comunicación de la Comisión al Parlamento Europeo, al Consejo, al Comité Económico y Social Europeo y al Comité de las Regiones: Estrategia de la UE sobre los Derechos del Niño, COM (2021) 142 final, 24 de marzo de 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/es/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

²³ Recomendación (UE) 2021/1004, de 14 de junio de 2021, por la que se establece una Garantía Infantil Europea, DO L 223 de 22.6.2021, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2021/1004/oj>.

8. Los trabajos legislativos y no legislativos recientes emprendidos por la Unión para hacer que el mundo digital sea más seguro para los niños y los adolescentes^{24,25,26,27,28,29} y para combatir el abuso sexual de menores en línea^{30,31}.

- ²⁴ Reglamento (UE) 2022/2065 del Parlamento Europeo y del Consejo de 19 de octubre de 2022 relativo a un mercado único de servicios digitales y por el que se modifica la Directiva 2000/31/CE (Reglamento de Servicios Digitales), DO L 2022/2065, 27.10.2022, [ELI: https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj](https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj).
- ²⁵ Comisión Europea, Comunicación de la Comisión al Parlamento Europeo, al Consejo, al Comité Económico y Social Europeo y al Comité de las Regiones: Una década digital para los niños y los jóvenes: la nueva estrategia europea para una internet mejor para los niños (BIK+), COM(2022) 212 final, 11 de mayo de 2022, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=celex:52022DC0212>.
- ²⁶ Resolución del Parlamento Europeo, de 11 de marzo de 2021, sobre los derechos de la infancia a la luz de la Estrategia de la UE sobre los derechos del niño, DO C 2021/C 474/16, 11.3.2021, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=oj:JOC_2021_474_R_0017.
- ²⁷ Conclusiones del Consejo sobre la alfabetización mediática en un mundo en constante transformación, DO C, 2020/C 193/06, 9.6.2020, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609(04)).
- ²⁸ Directiva (UE) 2018/1808 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 14 de noviembre de 2018, por la que se modifica la Directiva 2010/13/UE sobre la coordinación de determinadas disposiciones legales, reglamentarias y administrativas de los Estados miembros relativas a la prestación de servicios de comunicación audiovisual (Directiva de servicios de comunicación audiovisual), habida cuenta de la evolución de las realidades del mercado, DO L 2018/1808, 28.11.2018, ELI: <http://data.europa.eu/eli/dir/2018/1808/oj>.
- ²⁹ Reglamento (UE) 2024/1689 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 13 de junio de 2024, por el que se establecen normas armonizadas en materia de inteligencia artificial y por el que se modifican los Reglamentos (CE) n.º 300/2008, (UE) n.º 167/2013, (UE) n.º 168/2013, (UE) 2018/858, (UE) 2018/1139 y (UE) 2019/2144 y las Directivas 2014/90/UE, (UE) 2016/797 y (UE) 2020/1828 (Reglamento de inteligencia artificial), PE/24/2024/REV/1, DO L, 2024/1689, 12.7.2024, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>.
- ³⁰ Comisión Europea, Comunicación de la Comisión al Parlamento Europeo, al Consejo, al Comité Económico y Social Europeo y al Comité de las Regiones: Estrategia de la UE para una lucha más eficaz contra el abuso sexual de menores, COM (2020) 607 final, 24 de julio de 2020, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>.
- ³¹ Reglamento (UE) 2021/1232 del Parlamento Europeo y del Consejo de 14 de julio de 2021 por el que se establece una excepción temporal a determinadas disposiciones de la Directiva 2002/58/CE en lo que respecta al uso de tecnologías por proveedores de servicios de comunicaciones interpersonales independientes de la numeración para el tratamiento de datos personales y de otro tipo con fines de lucha contra los abusos sexuales de menores en línea, modificado por el Reglamento (UE) 2024/1307 del Parlamento Europeo y del Consejo de 29 de abril de 2024, PE/38/2021/REV/1, DO L 274 de 30.7.2021, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2021/1232/oj>.

9. El Reglamento de Servicios Digitales, que, entre otras cosas, impone a las plataformas en línea requisitos para que garanticen un elevado nivel de privacidad, seguridad y protección de los menores que utilizan sus servicios²⁴, y obliga a las plataformas en línea de muy gran tamaño a llevar a cabo periódicamente evaluaciones de riesgos y una mitigación de los mismos en relación con los riesgos sistémicos para el respeto de los derechos del niño y la protección de los menores frente a las consecuencias negativas para su bienestar físico y mental; la Directiva de Servicios de Comunicación Audiovisual, que, entre otras cosas, prevé un marco específico con salvaguardias contra los contenidos audiovisuales nocivos, incluidos los contenidos de las plataformas de intercambio de vídeos, y también obliga a los Estados miembros a garantizar que los prestadores de servicios de comunicación audiovisual y los prestadores de plataformas de distribución de vídeos situados bajo su jurisdicción adopten las medidas adecuadas para proteger a los menores de cualquier programa o vídeo generado por usuarios y de las comunicaciones comerciales audiovisuales que puedan perjudicar su desarrollo físico, mental o moral²⁸; la nueva Estrategia Europea para una Internet Mejor para los Niños), que incluye medidas para apoyar el bienestar mental en línea y diseños adaptados a la edad, tiene por objeto sensibilizar y desarrollar capacidades en relación con los riesgos en línea, como la ciberintimidación, la información errónea y la desinformación, y promueve un comportamiento saludable y responsable en línea²⁵ y el Reglamento de Inteligencia Artificial, que establece normas horizontales y basadas en el riesgo sobre cómo puede desarrollarse y utilizarse la inteligencia artificial (IA) en la Unión en todos los ámbitos y sectores, tiene por objeto garantizar un alto nivel de protección y seguridad de los derechos fundamentales y tiene en cuenta los derechos específicos de los niños, por ejemplo mediante la prohibición explícita de los sistemas de IA que aprovechen las vulnerabilidades de los niños en línea²⁹ y la aplicación de salvaguardias proporcionadas y eficaces para los sistemas de IA de alto riesgo.

10. Las Conclusiones del Consejo sobre el apoyo del bienestar en la educación digital, en las que se pide a los Estados miembros que refuercen el bienestar de los alumnos y los educadores a la hora de diseñar políticas y estrategias nacionales en materia de educación digital y que apoyen a las escuelas en el desarrollo de una gestión adecuada del tiempo en lo que respecta a las actividades de enseñanza y aprendizaje digitales y presenciales³².
11. Las Conclusiones del Consejo sobre la contribución de la educación y la formación al fortalecimiento de los valores europeos comunes y de la ciudadanía democrática, que animan a los Estados miembros a mejorar la alfabetización mediática y digital efectiva en vista de los crecientes retos a los que se enfrentan los niños y adolescentes en contextos digitales y en línea, en relación con cuestiones como la seguridad y la privacidad digitales, el ciberacoso, la desinformación, la incitación al odio y la radicalización³³.
12. La Estrategia de Preparación de la Unión presentada por la Comisión, cuyo objetivo es integrar la preparación en los planes de estudios escolares, formar al personal docente para ayudar a desarrollar capacidades esenciales de preparación, como la alfabetización mediática y digital, y aumentar la sensibilización sobre los riesgos y las amenazas, en particular mediante la lucha contra la información errónea³⁴.
13. Las Conclusiones del Consejo sobre la promoción de habilidades motrices y actividades físicas y deportivas para niños, en las que se hace hincapié en el vínculo entre la actividad física y el bienestar mental de niños y adolescentes³⁵.

³² Conclusiones del Consejo sobre el apoyo del bienestar en la educación digital, DO C, 469/19, 9.12.2022, ELI: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609(01)).

³³ Consejo de la Unión Europea, Conclusiones del Consejo sobre la contribución de la educación y la formación al fortalecimiento de los valores europeos comunes y de la ciudadanía democrática, DO C/2023/1419, 1.12.2023, ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1419/oj>.

³⁴ Comisión Europea, Comunicación conjunta al Parlamento Europeo, al Consejo Europeo, al Comité Económico y Social y al Comité de las Regiones sobre la Estrategia de Preparación de la Unión Europea, JOIN(2025) 130 final, 26 de marzo de 2025, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=celex:52025JC0130>.

³⁵ Conclusiones del Consejo sobre la promoción de habilidades motrices y actividades físicas y deportivas para niños, DO C, 2015/C 417/09, 15.12.2015, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX%3A52015XG1215%2807%29>.

14. Las Conclusiones del Consejo y de los representantes de los Gobiernos de los Estados miembros, reunidos en el seno del Consejo, sobre la actividad física a lo largo de toda la vida, que destacan los efectos de la actividad física en la salud mental durante la infancia³⁶.
15. Que las presentes Conclusiones del Consejo se entienden sin perjuicio de las negociaciones sobre el marco financiero plurianual posterior a 2027.

RECONOCIENDO QUE

16. El bienestar mental de los niños y adolescentes puede permitirles alcanzar hitos en materia de desarrollo³⁷, aprender sobre la manera de hacer frente a los problemas, regular sus propias emociones, adquirir competencias sociales y emocionales, establecer relaciones seguras y enriquecedoras con compañeros y adultos, tener éxito en la escuela, desarrollar una autoestima elevada y reforzar la confianza en sí mismos y la identidad propia que necesitarán para prosperar³⁵.
17. Hasta el 20 % de los niños en todo el mundo sufren problemas de salud mental²² y 9 millones de adolescentes (de entre 10 y 19 años) viven con trastornos mentales en Europa³⁸, que, de no ser tratados adecuadamente, influyen gravemente en su desarrollo, su nivel educativo y su potencial para llevar una vida satisfactoria.

³⁶ Conclusiones del Consejo y de los representantes de los Gobiernos de los Estados miembros, reunidos en el seno del Consejo, sobre la actividad física a lo largo de toda la vida, DO C, 2021/C 501 I/01, 13.12.2021, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=oj:JOC_2021_501_I_0001.

³⁷ SOS Children's Villages, *A truly comprehensive EU approach to mental health: Putting children and families' wellbeing at the centre* [Un enfoque realmente global de la UE a la salud mental: dar prioridad al bienestar de los niños y las familias], septiembre de 2024, <https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/677b48e5-a312-4454-bc0a-766057acbf30/Briefing-note-mental-health-SOS-CVI>.

³⁸ Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, *Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente – Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*, Unicef, Nueva York, octubre de 2021, <https://www.unicef.org/media/114641/file/SOWC%202021%20Full%20Report%20Spanish.pdf>.

18. Las causas de los problemas de salud mental suelen desarrollarse en la primera infancia, y alrededor de la mitad de los trastornos mentales se manifiestan antes de los 14 años, lo que demuestra la suma importancia de esta etapa de la vida en el desarrollo de la persona³⁷. Del mismo modo, la adolescencia es un período crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales que promuevan el bienestar mental. Incluso cuando los problemas de salud mental se desarrollan en etapas posteriores de la vida, las experiencias tempranas son formativas y, si presentan dificultades, pueden contribuir al desarrollo de trastornos mentales a cualquier edad.
19. La vida cotidiana de los niños y adolescentes se desarrolla hoy en día cada vez más en entornos digitales, por lo que es fundamental que sus derechos en el mundo digital estén protegidos en la misma medida que en el mundo físico.
20. El rápido desarrollo de las tecnologías digitales ofrece muchos beneficios para los niños y adolescentes en relación con la educación, el ocio y la comunicación, como, por ejemplo, las posibilidades de aprendizaje personalizado, el desarrollo de sus capacidades y competencias digitales o el acceso a comunidades virtuales. Estos beneficios contribuyen a la creación de conexiones sociales, especialmente entre los adolescentes, que pueden reforzar su salud mental³⁹ y su bienestar general. También pueden contribuir positivamente a las campañas preventivas dirigidas a niños y adolescentes, como las campañas de prevención del suicidio.

³⁹ Un ejemplo de estos beneficios es jugar de manera responsable a juegos que puedan beneficiar a la salud mental al mejorar los reflejos, mejorar el estado de ánimo y permitir a los jugadores explorar nuevas identidades y emociones. Los juegos en línea también pueden ayudar a crear conexiones de manera general, especialmente para quienes tienen dificultades para socializar. Para más información, consúltase: Mental Health Europe, *Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass* [Informe sobre la digitalización en la salud mental, la salud mental en la era digital: aplicación de un enfoque psicosocial basado en los derechos humanos como referencia], diciembre de 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

21. Al mismo tiempo, el rápido desarrollo de las tecnologías digitales ya mencionado supone una amenaza de alcance aún parcialmente desconocido y acarreará consecuencias para el bienestar mental general de niños y adolescentes. Por lo tanto, es necesario seguir investigando para evaluar adecuadamente sus efectos en el desarrollo del cerebro y la personalidad, incluidas las habilidades y capacidades cognitivas, así como sus posibles consecuencias conductuales⁴⁰, especialmente en lo que se refiere a los niños y adolescentes en situaciones vulnerables.
22. Los riesgos asociados a la expansión de las tecnologías digitales para la salud mental de niños y adolescentes pueden ser elevados, por lo que, hasta que se lleve a cabo una investigación suficiente, parece prudente que se adopten medidas preventivas para mitigar los posibles riesgos, basadas en las pruebas científicas actuales. Estas medidas pueden incluir, por ejemplo, la integración de la enseñanza de capacidades socioemocionales y mecanismos de respuesta al estrés en el sistema educativo, la regulación de prácticas ya reconocidas como adictivas y manipuladoras, así como el apoyo a los padres proporcionándoles la información y las herramientas adecuadas para que los niños y adolescentes aprendan a desenvolverse en el mundo digital de manera segura y capacitada.
23. Los sistemas reglamentarios y educativos deben abordar mejor estas cuestiones para que los niños y adolescentes se beneficien de las oportunidades que ofrecen y, al mismo tiempo, prevenir y mitigar sus posibles efectos adversos sobre su salud mental.
24. En la mayoría de los casos, el problema no es la digitalización en sí misma o el uso de tecnologías digitales, sino más bien un grupo de determinantes digitales, como el usuario, la conducta, el ambiente, el contenido o el diseño, que pueden influir en la salud mental de niños y adolescentes.

⁴⁰ European Public Health Alliance, Farah, L., *Strengthening countries' cooperation to safeguard children and adolescents from screen addiction and to protect mental health* [Refuerzo de la cooperación entre países para salvaguardar a los niños y adolescentes de la adicción a las pantallas y proteger la salud mental], sitio web de la European Public Health Alliance, 24 de septiembre de 2024, consultado el 21 de enero de 2025, <https://epha.org/strengthening-countries-cooperation-to-safeguard-children-and-adolescent-from-screen-addiction-and-protect-mental-health/>.

25. Los niños y adolescentes, como usuarios de tecnología digital, constituyen un grupo vulnerable especialmente propenso a convertirse en víctimas de ciberdelincuencia (por ejemplo, usurpación de identidad, extorsión o abuso sexual de menores), prácticas de diseño manipuladoras o adictivas, uso ilegal de datos personales o participación en actividades inadecuadas o ilegales para ellos (por ejemplo, el visionado de contenidos para adultos, los juegos de azar en línea y dentro de juegos en línea —como las llamadas «cajas de recompensas»—, la compra de alcohol, tabaco y productos similares⁴¹, o las apuestas en línea). Los niños y adolescentes también pueden ser vulnerables a la captación en línea con fines de explotación ulterior, y las niñas están especialmente expuestas al riesgo de ciberviolencia de género, incluido el ciberacoso⁴¹, mientras que los menores con discapacidad están especialmente expuestos al ciberacoso y a la violencia⁴².

⁴¹ Sala, A., Porcaro, L. Gómez, E., «Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella overview» [Uso de las redes sociales y salud y bienestar mental de los adolescentes: una visión de conjunto], *Computers in Human Behavior Reports*, marzo de 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.

⁴² Barringer-Brown, Ch., «Cyber bullying among Students with Serious Emotional and Specific Learning Disabilities» [Ciberacoso entre estudiantes con discapacidades emocionales graves y dificultades específicas de aprendizaje], *Journal of Education and Human Development*, junio de 2015, Vol. 4, n.º 2(1), <https://jehdnet.com/vol-4-no-2-1-june-2015-abstract-4-jehd/>.

26. En términos de conducta, facilitar el acceso a las tecnologías digitales a niños de corta edad demasiado pronto, de manera no gradual o sin la supervisión adecuada, puede dificultar su desarrollo cognitivo y mental⁴³, mientras que el uso indebido o excesivo de tecnologías digitales por parte de niños y adolescentes en edad escolar puede dar lugar a trastornos mentales, por ejemplo mediante una limitación de las interacciones sociales fuera de línea⁴⁴, el aislamiento social⁴⁵ o la soledad⁴⁶, generando consecuencias negativas en las habilidades cognitivas⁴⁷, desencadenando trastornos del juego⁴⁸ o convirtiéndose en un comportamiento adictivo⁴⁹.

⁴³ Organización Mundial de la Salud, *Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años*, Organización Mundial de la Salud, 2019, <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51805>.

⁴⁴ Mental Health Europe, *Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass* [Informe sobre la digitalización en la salud mental, la salud mental en la era digital: aplicación de un enfoque psicosocial basado en los derechos humanos como referencia], diciembre de 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

⁴⁵ Organización Mundial de la Salud, infografía de la OMS «Social isolation and loneliness affect people of all ages, worldwide» [El aislamiento social y la soledad afectan a personas de todas las edades en todo el mundo], sitio web de la OMS, 15 de noviembre de 2023, consultado el 20 de mayo de 2025, <https://www.who.int/multi-media/details/social-isolation-and-loneliness-affect-people-of-all-ages--worldwide>.

⁴⁶ Comisión Europea, Centro Común de Investigación (JRC) (2024): «EU Loneliness Survey» [Encuesta sobre la soledad en la UE], Comisión Europea, Centro Común de Investigación (JRC) [Dataset] PID: <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>.

⁴⁷ Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P. et al., «Brain health consequences of digital technology use» [«Consecuencias para la salud del cerebro del empleo de la tecnología digital»], *Dialogues in clinical neuroscience*, Vol. 22, Issue 2, 2020, pp. 179-187, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.

⁴⁸ Organización Mundial de la Salud, sitio web, consultado el 15 de abril de 2025 <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.

⁴⁹ El uso indebido y excesivo de las tecnologías digitales, especialmente las redes sociales, se asemeja a un patrón de comportamiento caracterizado por síntomas similares a la adicción, incluida la incapacidad de controlar el uso, el síndrome de abstinencia cuando no se utilizan dichas tecnologías, el abandono de otras actividades en favor del uso de tecnologías digitales y la aparición de consecuencias negativas en la vida cotidiana debido a un uso excesivo. Para más información, consúltese: Organización Mundial de la Salud, «Teens, screens and mental health» [Adolescentes, pantallas y salud mental], sitio web de la Organización Mundial de la Salud, 25 de septiembre de 2024, consultado el 20 de enero de 2025, <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.

27. El uso indebido o excesivo de las tecnologías digitales por parte de niños y adolescentes también puede tener consecuencias negativas para su salud física, por ejemplo, al dar lugar a una reducción de la actividad física⁵⁰, contribuir a la formación o agravamiento de un estilo de vida sedentario, así como a malos hábitos alimentarios, lo que puede dar lugar a obesidad⁵¹, problemas con el sueño⁵², causar deficiencias visuales (especialmente miopía) o provocar el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos⁵³. Todos estos factores también pueden empeorar la salud mental y el bienestar general.
28. Los entornos en los que los padres, los educadores o los cuidadores de niños y adolescentes hacen un uso excesivo de dispositivos digitales pueden dar lugar a una interrupción causada por la tecnología en la formación de interacciones adecuadas entre adultos y niños (tecnoferencia) y perturbar el desarrollo de capacidades para la vida, que son esenciales para el bienestar mental⁵⁴.

⁵⁰ Kardefelt-Winther, D., Rees, G., & Livingstone, S., «Contextualising the link between adolescents' use of digital technology and their mental health: a multi-country study of time spent online and life satisfaction» [Contextualización del vínculo el uso de la tecnología digital por parte de los adolescentes y su salud mental: estudio en varios países del tiempo transcurrido en línea y la satisfacción vital], *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, Vol. 61, Issue 8, 2020, pp. 875-889, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>.

⁵¹ Los malos hábitos alimentarios pueden dar lugar al desarrollo de dislipidemias y diabetes, así como a casos de sobrepeso y obesidad. Para más información, consúltese: Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari- Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S., «Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies» [Uso de internet en relación con el sobrepeso y la obesidad: revisión sistemática y metaanálisis de los estudios interdisciplinarios], *Advances in nutrition*, Vol. 11, Issue 2, 2020, pp. 349-356, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>.

⁵² El sueño es un factor crucial para la salud mental, y uno de los principales efectos adversos del uso de las tecnologías digitales entre niños y adolescentes es la reducción de la duración del sueño y la menor calidad de este.

Para más información, consúltese: Stanković, M., Nesic, M., Cicevic, S., & Shi, Z., «Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application» [Asociación del uso de los teléfonos inteligentes con la depresión, la ansiedad, el estrés, la calidad del sueño y la adicción a internet. Pruebas empíricas a partir de una aplicación para teléfonos inteligentes], *Personality and Individual Differences*, Vol. 168, enero de 2021, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>.

⁵³ Tereshchenko S., Kasparov E., Manchuk V., Evert L., Zaitseva O. et al., «Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross- sectional study» [Síntomas dolorosos recurrentes entre adolescentes que hacen un uso problemático generalizado y específico de internet: estudio intersectorial a gran escala], *Computers in Human Behavior Reports*, Vol. 16, diciembre de 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100506>.

⁵⁴ McDaniel, B.T., Radesky, J. S., «Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems» [Tecnoferencia: distracción de los padres a causa de la tecnología y asociaciones con trastornos del comportamiento infantil], *Child Development*, Vol. 89(1), mayo de 2017, <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.

29. En cuanto a los contenidos que ven niños y adolescentes, pueden distinguirse dos categorías. La primera es la calidad del contenido presentado en las redes sociales y plataformas similares, que puede ser adecuado a la edad, pero debido a la forma en que se presenta (por ejemplo, la frecuencia con la que se muestra a los usuarios) y a características particulares de diseño destinadas a estimular la participación de los usuarios, puede producir efectos negativos para la autoestima³² o la confianza en sí misma de una persona, aumentar los niveles de estrés y ansiedad⁵⁵, provocar el desarrollo o la exacerbación de trastornos mentales como la depresión⁵⁶ o trastornos del comportamiento como la hiperactividad o la falta de atención⁵⁷ y contribuir a la formación de una percepción negativa del propio cuerpo y al desarrollo de trastornos alimentarios⁵⁸.

⁵⁵ Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S., «Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review» [Uso de redes sociales y su relación con la salud mental: una revisión sistemática], *Cureus*, Vol. 12, Issue 6, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.

⁵⁶ Ma, L., Evans, B., Kleppang, A. L., & Hagquist, C., «The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden» [Relación entre tiempo de uso de pantallas y síntomas de depresión detectados entre los adolescentes en Suecia], *Family practice*, Vol. 38, Issue 6, 2021, pp. 773-779, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>.

⁵⁷ Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, «Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024» [Salud mental en niños y adolescentes. Situación de los niños en la Unión Europea en 2024], *Policy Brief* n.º 2, febrero de 2024, https://www.unicef.org/eu/media/2806/file/Child_and_adolescent_mental_health_policy_brief.pdf.pdf.

⁵⁸ Marks, R. J., De Foe A. & Collett J., «The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders» [La búsqueda del bienestar: redes sociales, percepción corporal y trastornos alimentarios], *Children and youth services review*, Vol. 119, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105659>.

El segundo tipo de contenido es el contenido inadecuado, que hace referencia a situaciones en las que los niños y los adolescentes están expuestos a contenidos perjudiciales, como, por ejemplo, violencia (ciberintimidación y ciberacoso)⁵⁹ y violencia extrema, contenido de carácter sexual (pornografía)⁶⁰, información errónea y desinformación (incluidas las imágenes, vídeos, sonidos o ultrafalsificaciones generados por IA)⁶¹, discursos de odio⁶², comunicación o promoción del uso de alimentos y bebidas poco saludables, alcohol, tabaco y productos similares¹⁴ o de sustancias prohibidas (drogas)¹³.

30. El diseño del producto digital desempeña un papel crucial en la configuración de las experiencias y los comportamientos de los usuarios, en particular en el caso de los niños y adolescentes. Un diseño bien pensado puede promover la facilidad de uso, la seguridad y la privacidad, mientras que las opciones de diseño problemáticas pueden exponer a los usuarios a riesgos que afectan a su bienestar y a su salud mental. En particular, es esencial velar por la exposición a una amplia gama de contenidos para evitar que los usuarios queden atrapados en burbujas algorítmicas que refuercen las mismas perspectivas, lo que podría exacerbar la ansiedad, el aislamiento o una autopercepción nociva, especialmente entre niños y adolescentes. Además, las prácticas de diseño nocivas, incorrectas y engañosas, como las interfaces engañosas, que aprovechan las vulnerabilidades y manipulan los comportamientos; los diseños adictivos y manipuladores, que se centran en retener a los usuarios, fomentando al mismo tiempo una interacción amplia (reproducción automática, desplazamiento infinito por la pantalla, rachas, notificaciones, cajas de recompensas e indicaciones sobre oportunidades perdidas), y técnicas engañosas de personalización (algoritmos), que pueden verse exacerbadas por modelos de negocio malintencionados, una gobernanza empresarial deficiente y malas elecciones empresariales, conducen a la explotación de niños y adolescentes en el mundo digital.

⁵⁹ Incluida la violencia mortal, el abuso, la muerte, las autolesiones y el suicidio.

⁶⁰ Raine, G., Khouja, C., Scott, R., Wright, K., Sowden, A. J., «Pornography use and sexting amongst children and young people: a systematic overview of reviews» [Uso de pornografía y *sexting* entre niños y jóvenes: una visión general sistemática de las evaluaciones], *Systematic Reviews*, Vol.9, 2020, <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01541-0>.

⁶¹ Pilgrim, J. y Vasinda, S., «Fake News and the Wild Wide Web»: A Study of Elementary Students» Reliability Reasoning» [Noticias falsas y la internet salvaje: un estudio del razonamiento sobre la fiabilidad de los alumnos de primaria], *Societies*, Vol. 11, Issue 4, 2021, <https://doi.org/10.3390/soc11040121>.

⁶² Kansok-Dusche, J., Ballaschk, C., Krause, N., ZeiBbig, A., Seemann-Herz, L., *et al.*, «A Systematic Review on Hate Speech among Children and Adolescents: Definitions, Prevalence, and Overlap with Related Phenomena», [Una revisión sistemática del discurso de odio entre los niños y los adolescentes: definiciones, prevalencia y solapamiento con fenómenos relacionados], *Trauma, Violence, & Abuse*, Vol. 24, Issue 4, 2023, pp. 2598-2615, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221108070>.

31. Los niños y los adolescentes no constituyen un grupo homogéneo. Si bien factores como el género⁶³, el contexto educativo y las desigualdades socioeconómicas⁶⁴ desempeñan un papel importante en la salud mental de los niños y adolescentes, la edad⁶⁵ parece ser el factor más importante a la hora de planificar estrategias de intervención contra los efectos negativos del uso indebido o excesivo de las tecnologías digitales en su salud mental.

⁶³ Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M., «Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls» [El análisis de la curva de especificación muestra que el uso de las redes sociales está relacionado con una salud mental deficiente, especialmente entre las niñas], *Acta Psychologica*, Volume 224, 2022, 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>.

⁶⁴ Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, «Digital technologies, child rights and well-being. The State of Children in the European Union 2024» [Tecnologías digitales, derechos del niño y bienestar. Situación de los niños en la Unión Europea en 2024], *Policy Brief* n.º 4, Unicef, febrero de 2024, https://www.unicef.org/eu/media/2586/file/Child_and_adolescent_mental_health_policy_brief.pdf.pdf.

⁶⁵ Holly, L., Demaio, S., & Kickbusch, I., «Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing» [Intervenciones de salud pública para abordar los determinantes digitales de la salud y el bienestar en la infancia], *The Lancet Public Health*, Vol. 9, Issue 9, 2024, pp. e700-e704, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4).

RECONOCIENDO QUE

32. Europa está sufriendo un deterioro de la salud mental de los niños y adolescentes², por lo que existe una necesidad urgente de un enfoque audaz, polifacético y con visión de futuro que aborde las complejas causas profundas, se base firmemente en las pruebas científicas y en la investigación multidisciplinar y se refuerce mediante una cooperación reforzada y el intercambio de mejores prácticas en toda Europa para garantizar un futuro más saludable tanto para las generaciones actuales como para las futuras⁶⁶.
33. Al abordar la salud mental de los niños y adolescentes, debe hacerse hincapié por igual en la promoción de un estilo de vida saludable y en entornos saludables⁶⁷ que fomenten la salud y el bienestar mentales en general, las acciones preventivas, dirigidas especialmente a los niños y adolescentes en situaciones vulnerables, y la prestación de ayuda y apoyo psicológico y psiquiátrico cuando sea necesario.
34. Las pruebas de la correlación positiva entre el ejercicio físico (incluidas las actividades al aire libre), la salud mental y los procesos cognitivos⁶⁸ ponen de relieve que la actividad física es uno de los factores más importantes y eficaces para mantener la salud física y mental a lo largo de toda la vida³⁶. El desarrollo de las capacidades psicosociales de los niños desde una edad temprana también es esencial para ayudarles a adoptar comportamientos que sustenten su salud mental y física a lo largo de su vida, lo que evita posteriormente el uso indebido de las herramientas digitales.

⁶⁶ Es fundamental fomentar la participación de las distintas partes interesadas en este trabajo: padres, cuidadores, educadores, responsables políticos, científicos, profesionales de la salud mental y proveedores de tecnología. Para más información, consúltese: Foro Económico Mundial, «World Mental Health Day: How to safeguard children's mental wellbeing in the digital era» [Día Mundial de la Salud Mental: cómo proteger el bienestar mental de los niños en la era digital], sitio web del Foro Económico Mundial, 10.10.2023, consultado el 21 de enero de 2025, <https://www.weforum.org/stories/2023/10/world-mental-health-day-how-to-safeguard-childrens-mental-well-being-in-the-digital-era/>.

⁶⁷ Organización Mundial de la Salud, «Health Promotion» [Promoción de la salud], sitio web de la OMS, consultado el 20 de mayo de 2025, <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference/actions>.

⁶⁸ Cosma A., Abdrakhmanova S., Taut D., Schrijvers K., Catunda C., Schnohr C., «A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children» [Un enfoque centrado en la salud y el bienestar mentales de los adolescentes en Europa, Asia Central y Canadá. Comportamientos que afectan a la salud en los niños en edad escolar], *International report from the 2021/2022 survey* [Informe internacional de la encuesta de 2021-2022], Volumen 1, Copenhague, Oficina Regional para Europa de la OMS (2023), consultado el 20 de febrero de 2025, <https://iris.who.int/handle/10665/373201>.

35. Una alimentación saludable, una actividad física regular y un sueño de alta calidad, junto con un equilibrio entre el descanso y la actividad, son vitales para el pleno desarrollo físico y mental de los niños; además, la socialización con otros niños, la participación cultural, las actividades creativas, el tiempo para el juego libre, los entornos propicios y las actividades en entornos naturales pueden tener efectos positivos en la salud mental de los niños y adolescentes al reforzar su autoestima, su autoaceptación, su confianza en sí mismos y su amor propio²².
36. El uso de tecnologías digitales por parte de niños y adolescentes es una parte esencial de un concepto más amplio de estrategias de prevención y prevención de comportamientos de riesgo a nivel nacional.

INVITA A LOS ESTADOS MIEMBROS A QUE:

37. DESARROLLEN y PROMUEVAN una comunicación y campañas específicas para sensibilizar a toda la sociedad, prestando especial atención a los padres, cuidadores y educadores, sobre las ventajas de retrasar el acceso a las tecnologías digitales de los niños de corta edad hasta una edad determinada y, posteriormente, sobre la organización de una introducción gradual y supervisada para un uso seguro de estas, haciendo hincapié en el efecto positivo de este enfoque en el desarrollo cognitivo y psicológico de los niños de corta edad^{69 70}.

⁶⁹ La edad en que los niños empiezan a utilizar las tecnologías digitales se está reduciendo constantemente. Las estadísticas suecas a partir de 2019 muestran que el 16 % de los niños de un año habían visto videos (por ejemplo, en YouTube) durante al menos una hora al día. Para más información, consúltase: Swedish Media Council, Nutley, S., & Thorell, L., «Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview» [Medios digitales y problemas de salud mental en niños y adolescentes. Una visión general de los estudios], 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

⁷⁰ También deben mostrarse los riesgos y las posibles consecuencias negativas asociados a facilitar dicho acceso demasiado pronto, de forma no gradual o sin una supervisión adecuada.

38. DESARROLLEN, PROMUEVAN y OFREZCAN diversos métodos fuera de línea para cuidar, educar y entretener a los niños pequeños, haciendo hincapié en actividades que fomenten el desarrollo cognitivo, emocional y social, como el juego interactivo, las actividades al aire libre, el tiempo transcurrido con familiares y amigos y la expresión creativa a través de alternativas atractivas y no digitales. Estas alternativas podrían incluir el desarrollo de espacios públicos urbanos y rurales atractivos que propicien actividades sin pantallas, como espacios verdes y zonas recreativas, bibliotecas, centros culturales y una infraestructura inclusiva y accesible para todos los niños. Todo ello puede contribuir a un enfoque equilibrado del desarrollo de la primera infancia, reduciendo al mismo tiempo la dependencia de las tecnologías digitales⁷¹.
39. PROMUEVAN acciones basadas en pruebas para reducir el uso indebido o excesivo de las tecnologías digitales entre los niños en edad escolar, apoyando su bienestar cognitivo y emocional, y SE PROPONGAN que esas acciones no solo contemplen restricciones al uso de las tecnologías digitales por parte de los niños, sino que principalmente les enseñen cómo utilizar las tecnologías digitales de manera responsable. Además, al diseñar tales acciones, debe hacerse hincapié en la importancia de mantener la ciberhigiene⁷² por parte de todos los miembros de la familia, reconociendo que proporcionar un modelo de patrones de comportamiento saludables es una herramienta pedagógica potente y eficaz⁷³.

⁷¹ Raustorp, A., & Fröberg, A., «Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents» [La comparación de la actividad física entre semana determinada por podómetros entre los niños y adolescentes en edad escolar en 2000 y 2017 muestra una mayor reducción entre los adolescentes], *Acta paediatrica*, Vol. 108, Issue 7, 2019, pp. 1303-1310, <https://doi.org/10.1111/apa.14678>.

⁷² El término «ciberhigiene» se refiere al equilibrio saludable de las actividades digitales y no digitales en la vida cotidiana, centrándose principalmente en prácticas de comportamiento como la reducción y la gestión eficaz del tiempo de uso de pantallas y la mejora de la seguridad en línea.

⁷³ Konca, A. S., «Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families» [Uso de la tecnología digital en los niños de corta edad: tiempo de uso de pantallas y familias], *Early Childhood Education Journal*, Vol. 50, 2021, pp. 1097-1108, <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>.

40. RECONOZCAN el papel fundamental que desempeña la educación escolar interdisciplinaria en la promoción de estilos de vida saludables, la alfabetización en materia de salud mental, mediática y digital, así como la ciberhigiene, desarrollando al mismo tiempo las competencias de los alumnos y los educadores, y TOMEN EN CONSIDERACIÓN la implantación de entornos, en contextos educativos, sin dispositivos digitales personales para apoyar esos objetivos⁷⁴ o, cuando estos dispositivos digitales personales sean necesarios, APLIQUEN normas que apoyen el objetivo de limitar el tiempo transcurrido en entornos digitales, teniendo en cuenta el derecho de los niños a la desconexión.
41. TOMEN EN CONSIDERACIÓN la aplicación de políticas preventivas que sigan gestionando y regulando el acceso de los niños en edad escolar a las tecnologías digitales, minimizando así el riesgo de daños, por ejemplo mediante el refuerzo procesos de verificación de la edad precisos, fiables, sólidos y respetuosos de la privacidad, cuando proceda, proporcionados y aplicables⁷⁵, protegiendo así a los niños de prácticas de diseño adictivo, como interfaces engañosas, arquitectura de elección en línea manipuladora, juegos de azar en línea y apuestas en los juegos, así como de técnicas de persuasión agresivas personalizadas, e INSISTAN en que los proveedores de plataformas digitales y otras empresas digitales asuman una responsabilidad significativa por su diseño y por los contenidos que albergan.

⁷⁴ En 2023, la Unesco pidió la prohibición de los teléfonos inteligentes en las aulas. Para más información, consúltese: Equipo del Informe de Seguimiento de la Educación en el Mundo, *Informe de seguimiento de la educación en el mundo, 2023: tecnología en la educación: ¿una herramienta en los términos de quién?*, UNESCO, París, 2023, <https://doi.org/10.54676/NEDS2300>. Además, cada vez hay más pruebas de los beneficios de los entornos libres de dispositivos digitales. Para más información, consúltese: South Australia Department of Education, «Behaviour improves as a result of mobile phone ban» [El comportamiento mejora como consecuencia de la prohibición de los teléfonos móviles], 2 de marzo de 2025, consultado el 20 de mayo de 2025, <https://www.education.sa.gov.au/departament/media-centre/our-news/behaviour-improves-as-a-result-of-mobile-phone-ban>.

⁷⁵ Véanse, por ejemplo, los «procesos de verificación de la edad basados en pruebas de conocimiento nulo» o la iniciativa de la Comisión Europea: Grupo de trabajo sobre verificación de la edad; <https://digital-strategy.ec.europa.eu/es/news/digital-services-act-task-force-age-verification>.

42. SE ESFUERCEN por mitigar las consecuencias negativas del uso indebido o excesivo de las tecnologías digitales entre la población adolescente⁷⁶, en particular sensibilizando a los adolescentes sobre la normativa y la legislación concebidas para crear un entorno en línea más seguro y haciendo esfuerzos por educarlos en materia de alfabetización mediática y digital y sobre cómo protegerse, incluido el ámbito de la salud mental, en el mundo digital, a través de las herramientas disponibles, como la notificación de contenidos nocivos, la denuncia de comportamientos inadecuados y el uso de líneas de ayuda.
43. DISEÑEN o PROMUEVAN, según proceda, campañas de información en las que se destaquen los riesgos y peligros del mundo digital y sus posibles repercusiones negativas para la salud mental de los adolescentes, teniendo en cuenta la perspectiva de género e incluyendo a las personas en riesgo de discriminación, ciberacoso, violaciones de la privacidad, uso indebido relacionado con diseños adictivos y exposición a contenidos nocivos.
44. ESTIMULEN, AMPLÍEN o MANTENGAN campañas de sensibilización, actividades escolares, programas extracurriculares y demás instrumentos oportunos existentes que promuevan un estilo de vida saludable, por ejemplo mediante la actividad física, una dieta equilibrada y un sueño suficiente, y fomenten el desarrollo de capacidades interpersonales, sociales, emocionales y de resiliencia para gestionar eficazmente el estrés, la ansiedad, la ira y la frustración entre la población adolescente.

⁷⁶ El 73 % de los adolescentes de edades comprendidas entre los 17 y los 18 años han declarado que el uso que hacen de los medios digitales les lleva a descuidar actividades que han demostrado tener efectos positivos en la salud mental, como el sueño, el ejercicio y el trabajo escolar semanal. Para más información, consúltese: Swedish Media Council, Nutley, S., & Thorell, L., «Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview» [Medios digitales y problemas de salud mental en niños y adolescentes. Una visión general de los estudios], 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

45. DESARROLLEN o MEJOREN infraestructuras sociales accesibles y atractivas para niños y adolescentes como alternativa a las pantallas, centrándose en reducir o limitar las condiciones que causen efectos nocivos, siendo al mismo tiempo más rigurosos a la hora de controlar las circunstancias de los entornos digitales que pudieran generar efectos nocivos y provocar adicciones.
46. DESARROLLEN políticas y acciones conjuntas para promover el uso responsable de las tecnologías digitales, especialmente las redes sociales, y DEFIENDAN un uso equilibrado de los juegos para prevenir el uso compulsivo y mitigar sus efectos negativos en la vida cotidiana de los niños y adolescentes en edad escolar².
47. ESTABLEZCAN iniciativas para luchar contra la explotación sexual y los sistemas de prostitución en línea mediante la mejora de los mecanismos de denuncia y la puesta en marcha de campañas de sensibilización para ayudar a niños, adolescentes, padres y cuidadores a reconocer y responder a estas amenazas haciendo el mejor uso posible de la plataforma multidisciplinar europea contra las amenazas delictivas (EMPACT)⁷⁷.
48. VELEN POR que todas las estrategias, campañas de información y programas planificados y desarrollados sean adecuados a la edad, accesibles y adaptados a su público objetivo, y que tengan en cuenta a los niños y adolescentes en situaciones vulnerables, a fin de garantizar su eficacia y éxito⁶⁵, así como de permitir el seguimiento y la evaluación de su efecto.

⁷⁷ La plataforma multidisciplinar europea contra las amenazas delictivas (EMPACT) es un instrumento emblemático de la UE para la cooperación operativa multidisciplinar y multiinstitucional para luchar contra la delincuencia organizada a escala de la UE. Para más información, consúltese: Europol, «EU Policy Cycle – EMPACT, EMPACT 2022 + Fighting crime together» [Ciclo de actuación de la UE – EMPACT, EMPACT 2022 + Luchar juntos contra la delincuencia], consultado el 20 de mayo de 2025, <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-statistics/empact>.

49. EJECUTEN o, cuando sea necesario, DESARROLLEN y EJECUTEN programas e iniciativas de alfabetización mediática y digital adaptados al público objetivo, garantizando que los destinados a niños y adolescentes en edad escolar se centren en la privacidad en línea, la seguridad digital, el reconocimiento y la gestión del ciberacoso, los abusos sexuales, incluida la captación de menores, la comprensión de las huellas digitales y su repercusión en el futuro de los niños, la gestión eficaz del tiempo de uso de pantallas, el reconocimiento de la desinformación y la información errónea y el refuerzo de la resiliencia y la preparación para ello, el fomento de las capacidades sociales y emocionales, la comprensión de las prácticas publicitarias y el modelo de negocio del mundo en línea orientado a los beneficios, así como los mecanismos de los algoritmos y la naturaleza de la creación de contenidos en las plataformas de redes sociales, la promoción del pensamiento crítico y la interacción con el mundo en línea y la toma de decisiones informadas.
50. VELEN POR que los programas e iniciativas de alfabetización mediática y digital también sensibilicen al público sobre los posibles riesgos asociados a los contenidos generados por IA, los mundos virtuales⁷⁸ y la manipulación cognitiva. Estos programas e iniciativas deben informar a los niños y adolescentes en edad escolar sobre los diversos riesgos relacionados con la IA, incluidos los riesgos emergentes relacionados con el desarrollo de relaciones con agentes de IA y la dependencia emocional de estos, y proporcionarles los conocimientos y las capacidades necesarios para reconocer y evaluar críticamente la influencia de los medios de comunicación que hacen uso de la IA, como ultrafalsificaciones, imágenes, vídeos o sonidos manipulados y algoritmos sesgados, así como hacer hincapié en que el uso indebido de la IA puede distorsionar la realidad, configurar las percepciones, apoyar la rápida propagación de la desinformación, aumentar la susceptibilidad a la manipulación e influir en la toma de decisiones de manera perjudicial. Estos programas e iniciativas también deben centrarse en el uso ético y responsable de las tecnologías de IA y formar a niños y adolescentes sobre el uso adecuado con fines educativos.

⁷⁸ Comunicación de la Comisión al Parlamento Europeo, al Consejo, al Comité Económico y Social Europeo y al Comité de las Regiones: Iniciativa de la UE sobre la web 4.0 y los mundos virtuales: en la vanguardia hacia la próxima transición tecnológica, COM(2023) 442, 11.7.2023, Estrasburgo, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=celex:52023DC0442>.

51. VELEN POR que los programas e iniciativas de alfabetización mediática y digital diseñados para adultos (por ejemplo, padres, cuidadores, educadores y defensores de los menores) sean de fácil acceso para todos, incluidas las personas en situaciones vulnerables, e incluyan directrices prácticas sobre ciberhigiene, uso adaptado a la edad de los diferentes tipos de redes sociales y uso de las características técnicas existentes y actualizadas de las tecnologías digitales, como los controles parentales, el seguimiento del uso, la gestión de las notificaciones y el establecimiento de tiempos máximos de uso, así como sugerencias para evitar riesgos y conocimientos sobre cómo reconocer los signos de angustia, los problemas de salud mental y los síntomas de adicción digital entre niños y adolescentes, con asesoramiento sobre cómo tratarlo como progenitor o cuidador. Estas directrices también deben informar a los adultos sobre los riesgos a los que se enfrentan los niños y adolescentes cuando se encuentran en línea, por ejemplo, el riesgo de abuso sexual de menores en línea (reconocimiento y evitación), junto con los riesgos asociados a sus propias actividades, como, por ejemplo, la publicación de un exceso de contenidos relativos a menores en su entorno (compartir información sobre los hijos en línea), así como sobre cómo denunciar contenidos nocivos (por ejemplo, líneas directas, policía).
52. SE ASEGUREN de que los programas e iniciativas de alfabetización mediática y digital de todo tipo se actualicen periódicamente para seguir siendo pertinentes y eficaces en vista del rápido ritmo de la transformación digital de nuestras sociedades, incluido el despliegue continuo de herramientas digitales y aplicaciones en línea y su evolución a lo largo del tiempo.
53. PROPORCIONEN acceso a tratamientos y servicios profesionales y basados en pruebas, incluido asesoramiento psicológico y psicosocial, asistencia jurídica, servicios *inter pares*, por ejemplo de personas consideradas expertas por su experiencia práctica, y apoyo a la seguridad digital, a todos los niños y adolescentes, en particular los que se encuentren en situaciones vulnerables, hayan sufrido daños en línea o presenten síntomas de uso compulsivo de medios digitales o de adicción.

54. SE PLANTEEN la posibilidad de recurrir a órganos consultivos interdisciplinarios que incluyan defensores de los derechos del niño y expertos en los ámbitos de la neurobiología, la psicología, la psiquiatría, las adicciones, la ética de la IA, la promoción de la salud mental, el desarrollo infantil y las tecnologías digitales, con el fin de proporcionar orientación informada, apoyar los procesos de toma de decisiones y garantizar que las decisiones relativas al entorno digital den prioridad a los intereses, el bienestar mental y la seguridad de los niños y adolescentes.
55. FOMENTEN la introducción de procesos participativos que permitan a los niños y adolescentes expresar su opinión sobre sus hábitos digitales.
56. DEN PRIORIDAD al refuerzo de la cooperación entre familias, escuelas, organizaciones gubernamentales y no gubernamentales y otras partes interesadas clave que participan en la protección de la salud mental de los niños y adolescentes en el mundo digital y en la promoción de un uso equilibrado de los medios de comunicación digitales.

INVITA A LA COMISIÓN EUROPEA Y A LOS ESTADOS MIEMBROS A QUE:

57. EXAMINEN las medidas legislativas y no legislativas existentes, tanto a escala nacional como de la UE, con el fin de desarrollar normas europeas uniformes y estrictas para el asesoramiento prestado a los padres, cuidadores y educadores en materia de ciberhigiene y para hacer un uso de las redes sociales adaptado a la edad para abordar los efectos adversos del uso indebido o excesivo de las tecnologías digitales en la salud mental de niños y adolescentes.

58. APOYEN el diseño y la ejecución de reformas estructurales que salvaguarden el bienestar y la salud mental de los niños y adolescentes en el mundo digital y PROMUEVAN la recopilación y el intercambio de las mejores prácticas y las enseñanzas extraídas entre los Estados miembros⁷⁹, sobre la base de las actividades propiciadas por el instrumento de apoyo técnico⁸⁰, relativas a medidas eficaces para prevenir y mitigar los efectos adversos del uso indebido o excesivo de las tecnologías digitales en la salud mental de niños y adolescentes.
59. PROMUEVAN estilos de vida saludables en los Estados miembros de la Unión Europea, haciendo hincapié en un enfoque equilibrado que incluya métodos de aprendizaje y entretenimiento tanto en línea como fuera de línea para niños y adolescentes, como la participación en actividades físicas y culturales, la lectura de libros y el tiempo de calidad compartido con familiares y amigos.
60. PIDAN a los prestadores de servicios intermediarios en línea que cumplan sus responsabilidades de crear un entorno en línea seguro para los menores, como los contemplados en el Reglamento de Servicios Digitales, por ejemplo. Esto incluye asumir una mayor responsabilidad empresarial en lo que respecta a la moderación de contenidos y a cómo se presenta en el mundo digital al que acceden niños y adolescentes, como aplicaciones, redes sociales, plataformas de emisión en continuo, sitios de juegos en línea y pornografía mediante el establecimiento de una protección infantil desde el diseño y la garantía del respeto de todos los derechos fundamentales.

⁷⁹ Las mejores prácticas pueden intercambiarse a través del portal de buenas prácticas de la UE en materia de salud pública. Más información en <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search>.

⁸⁰ El instrumento de apoyo técnico es un programa de la UE que proporciona a los Estados miembros conocimientos técnicos a medida para el diseño y la ejecución de reformas. En el ámbito de la salud mental de niños y adolescentes, véase, por ejemplo: «Juventud más saludable: abordar los riesgos de los juegos de azar y los juegos de azar en línea», 2024, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/health-and-long-term-care/healthier-youth-addressing-risks-online-gambling-and-gaming_en?prefLang=es&etrans=es; y «Apoyar la salud mental y la atención para el bienestar de los niños y jóvenes vulnerables, El bienestar y la salud mental de niños y jóvenes primero», 2023, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/supporting-mental-health-and-care-wellbeing-vulnerable-children-and-young-people_en?prefLang=es&etrans=es.

61. PIDAN a los proveedores y responsables del despliegue de sistemas de IA que garanticen un alto nivel de protección y seguridad de los derechos fundamentales mediante la observancia del Reglamento de Inteligencia Artificial, prestando especial atención a los efectos de los sistemas de IA en los niños. Pidan, además, a los proveedores y responsables del despliegue de sistemas de IA que adopten medidas y apliquen salvaguardias para hacer frente a los riesgos derivados de las aplicaciones de IA accesibles a los niños o que les afecten, en particular mediante un diseño y un uso seguros y éticos, y evitando cualquier explotación de sus puntos vulnerables de manera perjudicial.
62. HAGAN CUMPLIR las normas establecidas en la Directiva de Servicios de Comunicación Audiovisual, el Reglamento de Servicios Digitales, el Reglamento de Inteligencia Artificial y otros marcos legislativos que contribuyen, entre otras cosas, a la protección de los niños frente a las prácticas de diseño manipuladoras y adictivas, el ciberacoso, el abuso sexual de menores, las prácticas de captación en línea con el fin de seguir explotando y vulnerando la privacidad, los contenidos inadecuados y engañosos, la desinformación, la recolección intrusiva de información, la comercialización agresiva en línea de alimentos y bebidas poco saludables, cánones de belleza e imágenes corporales poco realistas, alcohol, tabaco y productos similares¹⁴, y SIGAN aplicando la Directiva de Servicios de Comunicación Audiovisual y el Reglamento de Servicios Digitales, de conformidad con sus respectivas disposiciones pertinentes, de manera que se tengan plenamente en cuenta los posibles daños para la salud mental causados por el uso excesivo de las redes sociales y otras tecnologías digitales, como las plataformas de vídeo basadas en algoritmos, los entornos virtuales inmersivos, las plataformas de juegos en línea y los sistemas de recomendación de contenidos, cuando proceda.

63. INSTEN a las partes interesadas del sector digital a que establezcan los ajustes por defecto para los niños de acuerdo con las normas más estrictas en materia de seguridad y privacidad, evitando formatos y características que fomenten la adicción, como el desplazamiento infinito por la pantalla o el uso de algoritmos opacos, así como a que garanticen contenidos adaptados a la edad y un espacio digital seguro, a que se adhieran y hagan cumplir procesos de verificación de la edad, cuando proceda, proporcionados y aplicables y de una manera que respete la privacidad de los usuarios, y a que tengan en cuenta el riesgo significativo, en la situación actual, de que se sobrestimen las edades de la mayoría de los usuarios. En esencia, y especialmente cuando no sea posible diferenciar entre niños y usuarios adultos, debe alentarse a las partes interesadas a que apliquen estos parámetros por defecto a todos los usuarios con el fin de evitar perjudicar a los niños.
64. En el marco de la supervisión normativa y ética, INSTEN a las partes interesadas del sector digital a que lleven a cabo evaluaciones transparentes e independientes de los efectos de las tecnologías digitales —y, en particular, de las características de diseño destinadas a fomentar la participación de los usuarios— en la salud mental y física de los niños y adolescentes, incluidos los que se encuentran en situaciones vulnerables, y a que compartan los datos pertinentes acerca de esos efectos de la salud con investigadores independientes y el público en general de manera oportuna y protegiendo la privacidad.

65. APOYEN y PROMUEVAN la investigación para documentar y caracterizar mejor los vínculos entre la salud mental y las tecnologías digitales, así como los posibles efectos nocivos de estas tecnologías.
66. FACILITEN ayudas financieras adecuadas para proporcionar un apoyo sostenible tanto a la investigación como a las acciones basadas en datos contrastados en este ámbito.
67. FACILITEN el uso eficiente y con resultados visibles de los programas de financiación, como el instrumento de apoyo técnico, el Fondo Social Europeo Plus, el programa UEproSalud, Europa Digital y Horizonte Europa. Erasmus+ también puede apoyar la educación digital y el desarrollo de las capacidades digitales, incluida la alfabetización mediática y digital, de todos los alumnos con vistas a apoyar su inclusión y empoderamiento digitales.

68. LLEVEN A CABO revisiones periódicas y PROMUEVAN el uso de directrices sobre educación digital (es decir, directrices para que profesores y educadores promuevan la alfabetización mediática y digital y luchen contra la desinformación mediante la educación y la formación y directrices éticas para educadores sobre el uso de la IA y los datos en la enseñanza y el aprendizaje) y sobre bienestar y salud mental (es decir, directrices para que responsables políticos y educadores promuevan el bienestar y la salud mental en la escuela) y fomenten el uso de dichas directrices a escala nacional para sensibilizar al público sobre diferentes aspectos relacionados con la educación y el bienestar digitales, como la resiliencia digital y la ciudadanía digital⁸¹.

INVITA A LA COMISIÓN EUROPEA A QUE:

69. SIGA aplicando y promoviendo el enfoque global de la salud mental esbozado en la Comunicación de la Comisión sobre un enfoque global de la salud mental, incluidas las acciones e iniciativas emblemáticas centradas en la prevención de los problemas de salud mental y las destinadas a establecer un espacio digital más seguro y saludable para niños y adolescentes².

⁸¹ Este punto hace referencia a las directrices publicadas en 2022 – Acción 6 y Acción 7 del Plan de Acción de Educación Digital (2021-2027). Estas directrices se encuentran actualmente en fase de revisión.

Para más información, consúltese: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0624>.

70. VELE POR que la salud mental y el bienestar de los niños y adolescentes sigan siendo prioritarios en la aplicación del Reglamento de Servicios Digitales y otra legislación pertinente y ELABORE las directrices previstas en el artículo 28 del Reglamento de Servicios Digitales de manera oportuna, haciendo hincapié en la necesidad de que los proveedores de servicios de plataformas en línea se abstengan de prácticas deliberadas de diseño adictivo dirigidas a los niños, promuevan prácticas de diseño adecuadas a la edad y adopten soluciones de verificación de la edad precisas, fiables, sólidas y que preserven la privacidad, cuando proceda, proporcionadas y aplicables.
71. TENGA EN CUENTA la salud mental y el bienestar de los niños y adolescentes en la próxima evaluación y posible revisión de la Directiva de Servicios de Comunicación Audiovisual.
72. SIGA aplicando la Estrategia Europea para una Internet Mejor para los Niños, equilibrando la protección y el empoderamiento de los niños y los jóvenes en línea.
73. SIGA aplicando el Plan de Acción de Educación Digital (2021-2027) para garantizar que los jóvenes puedan tomar decisiones informadas y seguras en línea y tengan las capacidades y competencias digitales para utilizar las tecnologías digitales de manera responsable, crítica y segura.

74. SIGA apoyando la aplicación de la Recomendación del Consejo sobre los caminos hacia el éxito escolar⁸², compartiendo prácticas, directrices y herramientas prácticas eficaces para ayudar a las escuelas y a los educadores a promover el bienestar y la salud mental, en consonancia con un enfoque del bienestar y la salud mental en todo el sistema y en toda la escuela⁸³. Esto incluye esfuerzos de prevención y sensibilización, haciendo pleno uso de las herramientas de colaboración de la UE, las plataformas en línea y las comunidades educativas, como la Plataforma Europea de Educación Escolar, incluido eTwinning⁸⁴.
75. CONSULTE a los Estados miembros sobre la investigación a escala de la UE en torno a los efectos de las redes sociales y el excesivo tiempo de uso de pantallas sobre la salud mental y el bienestar, con el fin de dar lugar a un uso positivo, creativo y equilibrado de las tecnologías digitales⁸⁵.

⁸² Recomendación del Consejo de 28 de noviembre de 2022 sobre los caminos hacia el éxito escolar, que sustituye la Recomendación del Consejo, de 28 de junio de 2011, relativa a las políticas para reducir el abandono escolar prematuro (Texto pertinente a efectos del EEE) 2022/C 469/01, ST/14981/2022/INIT, DO C 469 de 9.12.2022, p. 1, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX%3A32022H1209%2801%29>.

⁸³ Comisión Europea, Espacio Europeo de Educación – Educación escolar, «Bienestar en la escuela», 7 de octubre de 2024, consultado el 20 de mayo de 2025, <https://education.ec.europa.eu/es/education-levels/school-education/wellbeing-at-school>.

⁸⁴ La Plataforma Europea de Educación Escolar es un punto de encuentro para que la comunidad de la educación escolar (personal docente, investigadores y responsables políticos) comparta noticias, entrevistas, publicaciones, ejemplos prácticos, cursos y socios para sus proyectos Erasmus+. Su espacio eTwinning está dedicada a los miembros de la comunidad eTwinning y a sus actividades. Para más información, consúltese: <https://school-education.ec.europa.eu/en?prefLang=es&etrans=es>.

⁸⁵ Cada vez hay más pruebas científicas que ponen de relieve la necesidad de intervenciones para controlar el uso de pantallas por parte de niños y adolescentes. Para más información, consúltese: Qi, J., Yan, Y. & Yin, H., «Screen time among school-aged children of age 6-14: a systematic review» [Tiempo de uso de pantallas entre los niños en edad escolar de 6 a 14 años: una revisión sistemática], *Global Health Research and Policy*, Volume 8, 12 (2023), <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>; Muppalla S.K., Vuppapapati S., Reddy Pulliahgaru A., Sreenivasulu H., «Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management» [Efectos del excesivo tiempo de uso de pantallas en el desarrollo infantil: revisión actualizada y estrategias de gestión], *Cureus*, 18 de junio de 2023, Volume 15(6), <https://www.cureus.com/articles/162175-effects-of-excessive-screen-time-on-child-development-an-updated-review-and-strategies-for-management#!/>.

76. RECOPILE datos y conocimientos a través de una investigación a escala de la UE acerca de los efectos de las redes sociales y el excesivo tiempo de uso de pantallas sobre la salud mental y el bienestar, y, sobre la base de los resultados obtenidos, ESTUDIE acciones como la preparación de un plan de acción u otro documento adecuado que determine y aborde los retos y riesgos, y esboce estrategias de prevención, educación y apoyo con el fin de dar lugar a un uso positivo, creativo y equilibrado de las tecnologías digitales y prevenir y mitigar los efectos adversos de las tecnologías digitales sobre la salud mental de niños y adolescentes⁸⁶.
77. TENGA EN CUENTA la dimensión de la salud mental, incluidas las acciones preventivas, la no discriminación, las salvaguardias eficaces, la presentación de informes y el apoyo global, en el desarrollo de un próximo plan de acción contra el ciberacoso.
78. ELABORE orientaciones basadas en pruebas, a partir de los resultados de la investigación a escala de la UE sobre los efectos de las redes sociales y el excesivo tiempo de uso de pantallas en la salud mental y el bienestar⁸⁷, dirigidas a responsables políticos, educadores, cuidadores y padres, en lo que respecta a la importancia de la ciberhigiene, así como estrategias eficaces y responsables de gestión del tiempo de uso de pantallas (es decir, normas relativas al tiempo de uso de pantallas y al tipo de contenido que se ve, períodos sin pantalla, actividades alternativas para reducir la dependencia de las tecnologías digitales)⁴⁰, y recomendaciones específicas según la edad para el uso de pantallas y redes sociales.

⁸⁶ Este plan de acción complementará el próximo plan de acción contra el ciberacoso. Para más información, consúltese:

U. Von Der Leyen, candidata a presidenta de la Comisión Europea, «La decisión de Europa – Orientaciones políticas para la próxima Comisión Europea (2024-2029)», Estrasburgo, 18.7.2024, https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_es?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_ES.pdf.

⁸⁷ Carta de mandato de Ursula Von Der Leyen, presidenta de la Comisión Europea, a Glenn Micallef, comisario propuesto para la cartera de Equidad Intergeneracional, Juventud, Cultura y Deporte, Bruselas, 17.9.2024, https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf.

Carta de mandato de Ursula Von Der Leyen, presidenta de la Comisión Europea, a Olivér Várhelyi, comisario propuesto para la cartera de Salud y Bienestar de los Animales, Bruselas, 17.9.2024, https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf.

79. VELE POR que la legislación europea y nacional funcionen conjuntamente de manera eficiente para prevenir las prácticas comerciales desleales y perjudiciales en el entorno en línea y aplique eficazmente la normativa vigente.
80. GARANTICE la participación activa y significativa de los niños y los jóvenes de toda Europa en el desarrollo de políticas, acciones y soluciones de la UE destinadas a empoderarlos en línea y reducir los efectos negativos de las tecnologías digitales en la salud mental de niños y adolescentes⁸⁸.
81. DESARROLLE en la Unión Europea una toma de conciencia sobre las posibles consecuencias adversas de proporcionar a niños y adolescentes acceso a las tecnologías digitales en una fase temprana, sin una supervisión, orientación o límites adecuados.
82. FOMENTE la investigación y el desarrollo de servicios de salud mental adaptados a la era digital con recursos, líneas de ayuda y asesoramiento en línea⁸⁹.
83. SUPERVISE y GARANTICE el cumplimiento por parte de las partes interesadas en el comercio digital de la normativa vigente sobre la protección de los niños y adolescentes en el ciberespacio, sus avances en este ámbito y su actitud proactiva, y EVALÚE continuamente si disponemos de las herramientas adecuadas para hacer frente a los aspectos negativos.

⁸⁸ Resolución del Consejo de la Unión Europea y los Representantes de los Gobiernos de los Estados miembros, reunidos en el Consejo, sobre un marco para la cooperación europea en el ámbito de la juventud: la Estrategia de la Unión Europea para la Juventud 2019-2027, DO C 456 de 18.12.2018, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=oj:JOC_2018_456_R_0001.

⁸⁹ Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., «Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis» («Fomento de la salud mental en la infancia y la adolescencia por medio de la tecnología digital: revisión sistemática y metaanálisis», documento en inglés), *Frontiers In Psychology*, 12 de marzo de 2024, Vol. 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.

84. DETECTE ejemplos, en relación con las necesidades y puntos vulnerables de niños y adolescentes, de un diseño adecuado y seguro de la tecnología digital, en particular de las plataformas de redes sociales, y ESTIMULE iniciativas que promuevan contenidos saludables para contrarrestar los efectos negativos de las tecnologías digitales.
85. TENGA EN CUENTA la diversidad de la población europea a la hora de diseñar iniciativas políticas, a fin de promover una protección adecuada de los niños y adolescentes cuya salud mental pueda estar en peligro.
86. PROMUEVA la investigación y la innovación para generar más pruebas científicas sobre la manera en que el uso de las tecnologías digitales afecta a la salud mental y el bienestar de los niños y adolescentes en una sociedad cada vez más digital, MONITOREE y EVALÚE los resultados de las estrategias e iniciativas destinadas a promover un uso saludable y equilibrado de la tecnología digital y ESTUDIE posibilidades de financiación coherente para apoyar tanto la investigación como las acciones basadas en datos contrastados en este ámbito.
-