



Fecha de publicación:
18/02/2026

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es

Manual de supervivencia para padres en la era digital

Beatriz Martínez

Una brújula para las familias que queremos educar a niños y adolescentes en la era digital sin miedo... y sin perder lo importante.

Una brújula para las familias que queremos educar a niños y adolescentes en la era digital sin miedo... y sin perder lo importante.

Nuestros hijos crecen rodeados de pantallas, notificaciones y algoritmos. La tecnología puede ser una herramienta extraordinaria para aprender y conectar, pero también un riesgo para su atención, su autoestima y sus relaciones. ¿Cómo acompañarlos sin caer en el alarmismo ni en el «todo vale»?

Desde una **mirada clínica** —como psiquiatra infantil y de la adolescencia—, y también desde su **experiencia personal como madre**, la **Dra. Beatriz Martínez** ayuda a entender cómo el entorno digital influye en el desarrollo cerebral, emocional y social. Con **ejemplos reales, evidencia actualizada y herramientas prácticas**, aborda temas clave: el uso temprano de **pantallas** y su efecto en la **atención**, el papel de las **redes sociales** en la **construcción de la identidad** y la **imagen corporal**, la influencia en la **autoestima** y los riesgos emergentes como la **desinformación**, la **pornografía**, el **sexting** o el **ciberacoso**. También analiza fenómenos propios de esta época, como el **FOMO**, la inmediatez y la desconexión afectiva en **hogares hiperconectados**. Finalmente, ofrece **estrategias realistas** para introducir el móvil y establecer límites sin convertirlo en una batalla diaria.

Sin demonizar la tecnología, este libro enseña a **poner límites con cariño, fomentar el pensamiento crítico y criar con presencia, conexión y calma en un mundo acelerado y digitalizado**.



Beatriz Martínez

La **Dra. Beatriz Martínez** es una destacada especialista en psiquiatría infantil y de la adolescencia, experta en trastornos del neurodesarrollo (TEA y TDAH) y de la conducta alimentaria. Actualmente ejerce como coordinadora del Hospital de Día de Adolescentes en el Hospital Niño Jesús de Madrid y es profesora universitaria en varios postgrados.

Además de su labor clínica e investigadora, es divulgadora y creadora de contenido sobre salud mental infantojuvenil en redes sociales, donde comparte información rigurosa y accesible para familias, educadores y adolescentes.

Su trabajo se centra en acompañar, reducir estigmas y construir puentes entre ciencia, experiencia clínica y vida real. Este es su primer libro para padres, nacido de la consulta, de las aulas... y también de su casa.