



# ADOLESCENCIA LIBRE DE MÓVILES

## PACTO DE FAMILIAS PARA RETRASAR EL ACCESO AL SMARTPHONE

Somos un grupo de familias preocupadas por los riesgos que nuestros hijos/as tienen si les damos un móvil con conexión a internet de forma temprana. **Queremos conseguir el apoyo colectivo de las familias con hijos/as de 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria, y 1º, 2º y 3º de ESO para retrasar la edad en la que les damos un smartphone.**

Os proponemos sumaros a este pacto que hacemos las familias. Creemos que es una herramienta más para unirnos, visibilizar que no estamos solas y crear una red conjunta que proteja a nuestros hijos/as.

Entre todos/as podemos reducir la presión social que sufren y que mayoritariamente nos ha llevado a dar este dispositivo generalmente al inicio de la ESO.

Como sociedad estamos tomando conciencia de las grandes repercusiones que está teniendo esta situación en la salud mental de nuestros hijos/as y creemos necesario recuperar nuestra voz como padres y madres.

Tenemos la prueba de lo que ha pasado en los institutos cuando se han declarado espacios libres de móviles. ¡ Nada ! Ahora nos toca a las familias mover ficha para ampliar este movimiento.

Este PACTO lo iremos enviando cada curso escolar para apoyarnos mutuamente en este compromiso que asumimos todos. Os iremos comunicando su acogida con la intención de visibilizar que no estamos solos y que hay otra forma de crecer sin el uso de smartphones.

## ¿Os sumáis?

# RIESGOS DEL USO TEMPRANO SMARTPHONE

## Alteración del estado de ánimo

Ansiedad, depresión, insomnio, miedo a salir sin el móvil, nerviosismo, baja autoestima e inseguridad. (Fontalba-Navas et al., 2015)



## Adicción tecnológica y dependencia psicológica

El uso intensivo y/o problemático del teléfono móvil y de las redes sociales puede llevar a desarrollar síntomas psicopatológicos, especialmente ansiedad. (Cortés et al., 2020)



## Deterioro relaciones interpersonales

Déficit de habilidades sociales y alteración de las relaciones interpersonales, priorizando las conversaciones telefónicas al contacto directo con la persona. (Bernete, 2010)



## Alteración funciones cognitivas

Déficit de atención, retrasos cognitivos, problemas de aprendizaje, aumento de la impulsividad, falta de autocontrol y riesgo de conductas agresivas. (Campos, 2019)



## Rendimiento escolar

El uso temprano y problemático de dispositivos móviles se asocia a una disminución del rendimiento académico. (Boubeta et al., 2015)



## Fear of Missing Out (FoMO)

Sentimientos negativos y persistentes de que otras personas tienen una vida mejor, sintiendo la obligación de seguir constantemente el contenido que otros comparten en las redes sociales. (Tanhan et al., 2022)



## Riesgos asociados al uso indebido

Cyberbullying (acoso cibernético), sexting (sextorsión), scam (estafas), phishing (robo de datos personales), child-grooming (ciberacoso sexual). (Rojas et al., 2023)





# ADOLESCENCIA LIBRE DE MÓVILES

## PACTO DE FAMILIAS PARA RETRASAR EL ACCESO AL SMARTPHONE

Firmamos este PACTO de NO DAR NINGÚN MÓVIL CON ACCESO A INTERNET a lo largo de primaria ni en el acceso a 1º de ESO (curso 2024/25) para intentar retrasar la edad en la que les damos un smartphone. En el caso que sea una necesidad daremos un móvil sin acceso a internet las siguientes familias del

**CURSO**..... **ESCUELA**.....

SI NOS UNIMOS PODEMOS CONSEGUIRLO. LA EDUCACIÓN DE NUESTROS HIJOS/AS ES NUESTRA. ACOMPAÑÉMOSLES A UTILIZAR DE FORMA SALUDABLE ESTA HERRAMIENTA.

### APELLIDOS FAMILIAS

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

\* Este documento sirve como apoyo a las familias que se suscriben al pacto para hacer frente a la presión social, no se recogen ni envían los datos personales en él incluidos a ninguna entidad ni quedan registrados en ningún sitio. Es solo como mero recurso para profesores, padres y alumnos.

Boubeta, A. R., Ferreiro, S. G., Salgado, P. G., & Couto, C. B. (2015). Variables asociadas al uso problemático de internet entre adolescentes. *Salud y drogas*, 15(1), 25-38.

Cortés, M. E. G., Cabús, A. C., & Aguilar, M. G. (2020). Una semana sin smartphone: usos, abuso y dependencia del teléfono móvil en jóvenes. *Bordón: Revista de pedagogía*, 72(3), 104-122.

Fontalba-Navas, A., Marin-Olalla, M., Gil-Aguilar, V., Rodríguez-Hurtado, J., Ríos-García, G., & Pena-Andreu, J. M. (2015). Mental health promotion: Prevention of problematic Internet use among adolescents. *African journal of Psychiatry*, 18, 218-220.

Rojas, A. D. G., Gómez, Á. H., Arenas, P. G., & Medel, C. P. (2023). El uso de dispositivos digitales de escolares de 5º y 6º de Educación Primaria: control parental y riesgos. *Psychology, Society & Education*, 15(3), 48-56.

Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2022). Fear of missing out (FoMO): A current review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 14(1), 74-85.