



# ADOLESCENCIA LIBRE (DE MÓVILES)



**PREGÚNTATE...**

**¿PARA QUÉ QUIERE UN NIÑO UN SMARTPHONE?**

**¿SABE CONTROLAR EL TIEMPO DE USO?**

**¿Y LOS CONTENIDOS?**

**¿Y TÚ? \***

**(\*) REvisa la aplicación "BIENESTAR" de tu SMARTPHONE**

# ESTA INICIATIVA TE INTERESA SI...

## TU HIJO/A TIENE SMARTPHONE

Comprométete a formarte y formarle en el uso responsable y en los riesgos de internet. La mayor parte de las familias que cedieron a entregar el primer smartphone a sus hijos no podía imaginar las negativas consecuencias que su uso tiene en los menores.

## TU HIJO/A NO TIENE SMARTPHONE

Únete a nuestro pacto de familias o promueve la creación de uno en la clase de tus hijos. Habla con otras familias y danos a conocer en los centros educativos y AMPAS de tu entorno. Comparte la [infografía sobre el Pacto de Familias](#).

## TRABAJAS EN ÁMBITO EDUCATIVO

Docentes y centros educativos desempeñan un gran papel. Promueve espacios de debate, reflexión y prevención a través de tutorías, charlas y talleres. Utiliza en clase sólo la tecnología que evidencie su beneficio frente a lo tradicional.



# HABLEMOS...

- ¿Cómo afecta el smartphone y las RRSS?
- La situación de las familias
- ¿Por qué afecta tanto?
- Los tecnomitos
- ¿Por qué esta conversación?
- Para reflexionar...
- Entonces... ¿qué podemos hacer?
  
- Recursos para aburrir



**¿CÓMO AFECTA EL USO DE SMARTPHONES Y  
REDES SOCIALES  
EN LA ADOLESCENCIA?**



# ¿CUÁLES SON LOS DAÑOS PRINCIPALES?

- Coste de oportunidad: 5h al día en el smartphone.
- Tiempo de contacto con sus amigos en la vida real.
- Duermen menos.
- Fragmentación de la atención.
- Comportamientos adictivos.
- Peor desempeño académico.

# ¿Y LOS RIESGOS?

- Ciberacoso, sexting, grooming...
- Fracaso escolar.
- Acceso a contenido inapropiado o incluso traumático (\*).
- Desinformación.
- Depresión, suicidio.
- Problemas de sociabilidad y autoestima, cambios de humor.
- Sedentarismo, obesidad, patologías crónicas.

(\* Ejemplos de contenido habitual: peleas, decapitaciones, amputaciones, pornografía extremadamente violenta...

# ¿QUÉ DICEN LOS EXPERTOS EN TIC?

“Los datos sobre *Instagram* son trágicos. Es *probablemente el mayor acoso sexual de la historia de la humanidad*. Tienes cientos de millones de adolescentes y *un tercio de ellos han recibido alguna forma de acoso*, por su sexo, por su cuerpo. La respuesta de la compañía es “We care” [nos preocupamos] y hemos lanzado 30 herramientas para solucionarlo, pero cuando las revisas ves que muchas de ellas ni siquiera están activas por defecto”, denuncia Arturo Béjar (exingeniero de Meta)

Arturo Béjar, ex ingeniero de Meta: “En Instagram está el mayor acoso sexual de la historia de la humanidad”

El artículo de los investigadores de Instagram que reveló acoso sexual en el algoritmo, dice el artículo por la importancia de Facebook y otras de Instagram, fueron citados en la investigación de EEOC y cuenta más.

—Más de mil millones de EEOC demandan a Instagram por un “algoritmo” para los usuarios que exponen al trabajo





# ¿QUÉ DICEN LOS PEDIATRAS?

La Asociación Española de Pediatría actualiza sus [recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia](#) (diciembre 2024):

*Límites máximos diarios (incluyendo el tiempo escolar y los deberes):*

**0 a 6 años:**

Cero pantallas

**7 a 12 años:**


Menos de una hora

**13 a 16 años:**

Menos de dos horas

- *Priorizar los factores protectores: actividades deportivas, relaciones con iguales cara a cara, contacto con la naturaleza, sueño, alimentación saludable, etc.*
- *Uso bajo la supervisión de un adulto, con dispositivos fijos y evitar el baño y dormitorio.*
- *Pactar límites claros previamente tanto en tiempo como en contenidos adaptados a la edad.*

- *Herramientas de control parental y otras medidas.*
- *Priorizar el uso de teléfonos sin acceso a internet.*
- *Retrasar la edad del primer móvil inteligente (con conexión a internet).*

The image features a central teal rectangular box with rounded corners. The background is white with several abstract, hand-drawn teal shapes: a wavy line at the top center, a jagged shape at the top right, a wavy shape at the bottom right, and a jagged shape at the bottom left. The text 'LA SITUACIÓN DE LAS FAMILIAS' is centered within the teal box in a white, bold, sans-serif font.

# LA SITUACIÓN DE LAS FAMILIAS

# DATOS

- El 33% de los adolescentes ha comenzado a desarrollar un problema real con el uso de internet y las redes sociales. El porcentaje aumenta a partir de los 14 años.
- Menos del 30% de los menores asegura que sus progenitores les ponen normas sobre el uso del móvil.
- 1 de cada 5 jóvenes usa el móvil en su habitación pasadas las 12 de la madrugada.
- 1 de cada 10 adolescentes ha recibido una proposición sexual en internet por parte de un adulto.
- Más del 60% tienen más de un perfil en las redes sociales, uno para familia y otro para sus pares.



# LA SITUACIÓN DE LAS FAMILIAS

- No existe un control de edad eficaz de acceso a las APPs o páginas inadecuadas.
- Las redes sociales están expresamente creadas para captar indefinidamente la atención. Son altamente adictivas.

La regulación avanza, pero va por detrás de la industria, así que para nuestros hijos/as ya será tarde.





# LA SITUACIÓN DE LAS FAMILIAS

En el contexto actual, la responsabilidad sobre el control de las horas de uso y el acceso a contenidos inapropiados y aplicaciones altamente adictivas recae total y exclusivamente sobre las familias.

... algunas de las cuáles no tienen herramientas para afrontar una educación en el uso responsable y un control parental eficaz.





# LA SITUACIÓN DE LAS FAMILIAS

- La **presión social** hace que la resistencia familiar caiga mucho antes de lo deseado.
  - Una encuesta a 23.000 familias → más del 60% de familias no daría un teléfono móvil a sus hijos al llegar al instituto, pero más del 80% ya lo han hecho.
- **Gran desconocimiento de los riesgos** que comporta el uso del smartphone por parte de las familias. Sólo 15,7% de los padres/madres limita el acceso a contenidos y sólo el 27,3% limita el tiempo de uso.
- Pensamos que están **protegidos con el control parental**.
- **Sobreprotegemos a nuestros hijos en el mundo físico, pero les infraprotegemos en el mundo digital**: queremos saber dónde están y que nos llamen si lo necesitan, pero apenas sabemos que hacen online y tampoco les ponemos los límites que sí tienen en el mundo físico.

# LA SITUACIÓN DE LAS FAMILIAS

**Las familias nos encontramos en una POSICIÓN IMPOSIBLE:**

...o permitimos el acceso a nuestros hijos algo dañino o nos arriesgamos a alienarlos entre sus semejantes.

**Es necesario PROPICIAR UN CAMBIO DE PARADIGMA, PARA QUE NO SE PERCIBA COMO NORMAL Y SOCIALMENTE INSTALADO PROPORCIONAR UN SMARTPHONE A NUESTROS HIJOS E HIJAS EN EL PASO DE PRIMARIA A SECUNDARIA (o antes..)**



¿POR QUÉ AFECTA TANTO A LOS  
ADOLESCENTES?



# EL CEREBRO DE NUESTROS NIÑOS/AS

- El cerebro se desarrolla hasta los 25 años.
- Al no haber madurado todavía la corteza prefrontal, no se encuentran desarrolladas las conexiones que controlan los impulsos y la toma de decisiones. **No advierten peligros.**
- Los adolescentes **entre 12 y 13 años son más vulnerables** a la influencia de las redes sociales. No tienen herramientas sociales desarrolladas.
- El origen de los comportamientos adictivos se encuentra en la adolescencia porque no se encuentran ajustados ni el sistema de recompensas ni la memoria emocional. Son **más propensos a adicciones que pueden durar de por vida.**





# LAS REDES SOCIALES

- El **modelo de negocio** hace las redes inherentemente adictivas.
- Los dispositivos en sí generan **hiperestimulación** constante (luz, sonido, movimiento).
- Los likes activan constantemente el sistema de recompensa. Generamos **dopamina**.
- Nada es gratis.... **Si es gratis, el producto eres tú.**



Conoce su funcionamiento y por qué son peligrosas en [“El dilema social”](#).



# ¿QUIÉN TIENE LAS DE GANAR?



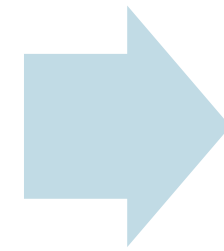
VS



Cerebro  
en  
desarrollo



Dispositivo  
y APPs  
inherente  
mente  
adictivos



¿Existe el  
buen uso del  
smartphone?

# USO DESCONTROLADO DE REDES SOCIALES

- El **sistema de recompensa se modifica**. Cambia la forma de disfrutar, de experimentar el dolor, de relacionarnos y de relajarnos.
- Se **busca constantemente la gratificación instantánea**. Los menores se acostumbran a la hiperestimulación, a vivir intensamente todo en cuestión de segundos o milisegundos.
- Hay **drogodependencia emocional**. Cuando desaparece esa búsqueda incesante de sensaciones, surge el temido vacío, la frustración, etc.
- **Cero tolerancia a la frustración**, al dolor, al sufrimiento. Se termina entrando en una espiral de apatía, de angustia, lo que deriva en una crisis de salud mental.
- **Viven distraídos**. Es más fácil dominar los instintos. Perdiendo la capacidad de atención y concentración.

# CONTENIDO INADECUADO

- Contenidos de **extrema violencia** (lucha, decapitaciones, amputaciones).
- Contenidos **hipersexualizados** y **pornografía** violenta.
- El comienzo de consumo de la pornografía ha adelantado a los 8 años y se generaliza a los 14\*.
- Es una de las causas principales que muchos psicólogos asocian al ascenso de violaciones en grupo que se está dando entre adolescentes.

(\*) Agencia Española de Protección de Datos



Se normaliza la  
violencia física y  
sexual  
y se pierde  
empatía.



# CONTENIDO INADECUADO - pornografía

Datos sobre consumo de pornografía:

- El 70% accede “por accidente”, no lo busca.
- El 91% accede desde el móvil y el 60% lo consume en casa.
- Chicos: 97% lo han visto en el último año.
- Chicas: 2009: sólo el 7% lo consumían → 2024: casi el 80% lo han visto en el último año.
- 9 de cada 10 universitarios creen que el porno es fiel a la realidad.
- 8 Millones de visitas tiene un vídeo de violación grupal de una plataforma.
- 7 de cada 10 jóvenes ven porno todas las semanas.
- El 99% de los desnudos en internet son de mujeres.

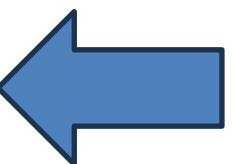
**Sólo el 10% de las familias creen que su hijo ve porno.**



# CONTENIDO INADECUADO - pornografía

Consecuencias del consumo de pornografía:

- Sexualidad pornificada.
- Hipersexualizados, pero tenemos el peor sexo de la historia.
- 2 de cada 10 chicos tienen disfunción eréctil.
- La mayor tasa de violaciones de la historia reciente.
- La chica que ve porno tiene 4 veces más probabilidades de ser víctima sexual.
- Los chicos que lo ven multiplican x2 la probabilidad de ser agresores sexuales.
- No hay consumo de porno sin consecuencias, pero si se consume más de 3 veces a la semana comienza el problema de la adicción.



# CONTENIDO INADECUADO

"He visto cosas que no debería y que no puedo olvidar"

# EL BUEN USO

Para hacer un buen uso es necesario...

- Formación del niño/a y los cuidadores.
- Instalar control parental
- Acompañamiento
- Contrato
- Revisar lo que hacen
- Limitar en tiempo... y cruzar los dedos



Entonces... **quizás el smartphone no era para niños.**

Estamos asumiendo como “normal” y saludable algo que no lo es a ciertas edades.

# LOS TECNOMITOS

# LOS TECNOMITOS

**“Necesito tenerle localizado” / “Ya va solo al instituto”**

Existen relojes o móviles sin datos que cumplen la misma función.

**“Quiero protegerle”**

El smartphone no es un lugar seguro para los menores.





## Se puede hacer un uso responsable

### FALSO:

Las redes sociales, en especial, TikTok e Instagram, están diseñadas liberar dopamina y generar gratificación constante y crear adicción.

En el caso de un cerebro inmaduro como el de niños y adolescentes, no se puede educar en el uso responsable de un dispositivo diseñado expresamente para crear adicción.

Los controles parentales no son sencillos de usar ni eficaces al 100%.

Se está responsabilizando únicamente a las familias del mal uso, mientras las Compañías no hacen su trabajo de respetar los derechos de la infancia bloqueando eficazmente el acceso a contenido o aplicaciones inapropiadas.

### Te interesa conocer...

- Los diseñadores de dispositivos de Silicon Valley no permiten contacto con pantallas a sus hijos.
- En China TikTok está limitado a 40 minutos para los menores, y con contenidos culturales.

## “Estoy tranquilo porque tengo control parental”

### FALSO:

- Muchas familias no lo usan o no lo saben configurar. Nuestros hijos/as se relacionarán con semejantes que no los tengan y tendrán acceso al contenido que queremos evitar.
- Los controles parentales no son 100% eficaces y generan sensación de falsa seguridad en las familias, haciendo que se despreocupen.

### Necesitas saber....

- Es preciso hablar con ellos sobre los contenidos que están viendo en internet
- Revisa periódicamente el historial y comenta sobre tus hallazgos con tu hijo/a.
- Acompáñale en el aprendizaje del mundo online.

# LOS TECNOMITOS

“La tecnología ha llegado para quedarse, ahora se relacionan así” / “Son nativos digitales”

## FALSO:

- Los mal llamados “nativos digitales” no existen, sólo son personas que saben manejar aplicaciones totalmente intuitivas y sencillas de utilizar.
- La especie no ha evolucionado en las dos últimas décadas para que el ser humano haya cambiado su forma de relacionarse tan drásticamente.
- La tecnología no se va a ir, pero no tenemos que exponer a nuestros hijos a edades tempranas ahora que conocemos toda la evidencia científica y clínica.

## Recuerda....

- Que los hijos de los dueños de las tecnológicas no tocan la tecnología que ellos han creado.
- Sus niñeras no están autorizadas a utilizar smartphones en su presencia.

## “Somos multi-tarea”

### FALSO:

La multitarea de actividades que requieren procesar información no existe, lo que se produce es una alternancia de tareas.

Tenemos la percepción de que lo hacemos y nos funciona, pero realmente no estamos haciendo las cosas de forma paralela, sino secuencial. Mientras nos centramos en una, la otra se queda en la memoria de trabajo, pendiente de ser procesada.



**Si se quedan fuera del mundo digital, afectará a su desarrollo profesional**

**FALSO:**

La obsolescencia tecnológica es muy rápida y los estudios muy lentos.

Cuando inicien su carrera profesional, las herramientas tecnológicas de hoy en día no existirán, así que les estamos dando algo que puede ser malo para ellos y no va a ser útil.

Al igual que no aprendemos sexo con la práctica o que necesitamos aprender la teoría antes de empezar a conducir, no es necesario darles un teléfono propio para garantizar el éxito de su futuro profesional.

Si no les damos competencias digitales se genera una “brecha digital”

**FALSO:**

La brecha digital es una brecha socio-económica: la digitalización acrecienta la brecha digital porque en los colectivos desfavorecidos se produce más abuso de tecnología.

Las élites tienen la opción de prescindir de la tecnología en escuelas libres de tecnología y acompañar a sus hijos/as en el uso de los dispositivos.


## “Mi hijo/a se va a quedar fuera del grupo”

Normalmente ningún menor es excluido de su grupo habitual por este motivo, aunque se sientan bichos raros y a las familias nos dé miedo.

Si no son capaces de avisarle por otros medios para quedar... igual no eran tan buenos amigos.

### Puede ayudar...

- El pacto de familias para retrasar la entrega del dispositivo o para hacer un uso moderado es de gran utilidad solución eficaz e inmediata que nos va a permitir reducir este riesgo.
- Puedes comprarle un teléfono de teclas (*dumb phone*) o permitirle comunicarse con tu teléfono puntualmente.



¿POR QUÉ ESTA CONVERSACIÓN?

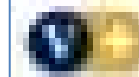


# ¿POR QUÉ ESTA CONVERSACIÓN?

"Los 'nativos digitales' son los primeros niños con un coeficiente intelectual más bajo que sus padres"

■ Identificados 10 menores como autores de los desnudos con inteligencia artificial de Almendralejo

“Un menor de 16 años no puede tener una relación saludable con el móvil sin una formación previa”



Francisco Villar: “Tecnológicas, ¡Dejad en paz a nuestros jóvenes! El móvil les hace daño”

El psicólogo y experto en problemas de conducta infantil de la provincia de Salamanca, Francisco Villar, advierte de los efectos de la guerra cultural en el mundo infantil.

Los retos virales que matan adolescentes

• Bajo la apariencia de simples juegos, así muchas veces, desafíos virales que provocan lesiones a los jóvenes, a veces la muerte.

• Esta vez falleció un niño de 13 años por un 'challenge' que consistía en...

EL DIARIO VASCO

10/05/2024

Un colegio de Donostia denuncia dos chats con más de mil menores con contenido pornográfico y vejatorio

La Guardia Civil investiga el origen de estos dos chats en WhatsApp, que estaban gestionados por adultos de fuera del centro, y en los que han estado involucrados 250

FINANCIAL TIMES

10/05/2024

Parenting and Family

We must stop the smartphone social experiment on our kids

La AEPD alerta de que la edad media de acceso a pornografía entre menores se sitúa en los 8 años

«Dar like, twittar, buscar, compartir, twittar y destruirlo todo. Un solo clic puede arruinar la vida», advierte esta organización en su última campaña.

GENTE

Salud mental

Sin móvil ni redes sociales hasta los 16: Penélope Cruz y Javier Bardem protegen a sus hijos

La actriz critica la exposición de los adolescentes a las pantallas.

EL PAÍS

Tecnología

10/05/2024

10/05/2024

■ Las adolescentes pasan hasta seis horas con el móvil, según un estudio

La investigación asocia el abuso con problemas de ansiedad, insomnio de la noche, pesadillas y miedo de ir al colegio.

# ¿POR QUÉ ESTA CONVERSACIÓN?

## Meta, demandada por 41 Estados en EE UU por “atrapar” a los niños en su plataforma con tecnologías “poderosas y sin precedentes”

Las fiscales afirman en los tribunales que el gigante tecnológico ha mentado sobre el impacto de sus productos en los más jóvenes

Nuevo golpe a Meta en los tribunales. Una coalición conformada por los fiscales de 41 Estados y el Distrito de Columbia, la capital de Estados Unidos, ha presentado este martes una demanda en contra del gigante tecnológico, propietario de Facebook, WhatsApp e Instagram. “Meta ha engañado repetidamente al público sobre los peligros sustanciales que representan sus plataformas de redes sociales”, señala el documento de más de 200 páginas. El informe argumenta que la compañía de Mark Zuckerberg ha desarrollado su productos para hacerlos adictivos a los menores de edad y los han dirigido especialmente a los menores de 13 años, a pesar de que el uso de Facebook e Instagram se desaconseja para esta población. La demanda busca que Meta admita de forma clara que sus productos representan un riesgo para los usuarios más jóvenes. “Meta ha aprovechado tecnologías poderosas y sin precedentes para atraer, involucrar y, en última instancia, atrapar a jóvenes y adolescentes”, dice el documento.

## Tecnología

### Bruselas inicia una investigación contra Meta por los “efectos negativos” de sus redes en la salud de los menores

A la Comisión le preocupa que Facebook e Instagram “puedan estimular adicciones” en los niños y que generen entre ellos “efectos de maltratación de correpi” que alteren su percepción de la realidad



## Escuelas de Canadá demandan a TikTok, Facebook, Instagram y Snapchat por causar daños a la salud mental de los estudiantes

La acción legal busca una compensación de 4.500 millones de dólares canadienses debido a los presuntos perjuicios provocados a los jóvenes



¿POR QUÉ ESTA CONVERSACIÓN?

Por la **salud física y mental**  
de nuestros hijos e hijas

# ¿POR QUÉ ESTA CONVERSACIÓN?

*“De forma meteorítica hemos aprendido que el smartphone hace más daño que beneficio. La evidencia científica es ya rotunda, robusta y suficiente.”*

(Luisa González, Vicedecana Colegio de Médicos de Madrid)

- ✚ [Ponencia "Por una infancia y juventud libre y saludable"](#) en el Ateneo de Madrid, febrero 2024.





# ¿POR QUÉ ESTA CONVERSACIÓN?

*“El mejor regalo en términos de calidad de vida que puedes hacerle a tus hijos es que su primer dispositivo móvil se lo compren ellos.”*

*“Lo peor que nos ha pasado en la prevención del suicidio son las pantallas, los móviles y las redes sociales.”*

(Francisco Villar, Psicólogo experto en conducta suicida del adolescente)

■ [Jornada "Las consecuencias de ser los primeros nativos digitales" Parlamento de Andalucía](#)



# ¿POR QUÉ ESTA CONVERSACIÓN?

*"Históricamente las drogas eran por vena, por nariz o por boca: ahora entran por los ojos, y está diseñado para que sea así"*

*"Si queremos que se desarrolle la corteza prefrontal debemos postonar el uso de la pantalla en el niño."*

(Marian Rojas Estapé, Psiquiatra)

- [Marian Rojas dicta sentencia: estas son las consecuencias en adolescentes asociadas al consumo de redes sociales \(larazon.es\)](#)
- [Cómo funciona nuestro cerebro en el mundo digital: "Nos hemos convertido en drogodependientes emocionales, adictos a la pantalla, lo que importa a las empresas es mantener la atención del usuario durante el mayor tiempo posible"](#)





# ¿POR QUÉ ESTA CONVERSACIÓN?

*“Hay una epidemia internacional de salud mental entre nuestros adolescentes”*

*“Desde 2010 las tasas de depresión, ansiedad, autolesiones y suicidio han aumentado bruscamente”*

*“Las redes sociales dañan más a las niñas que a los niños, el juego y la pornografía afecta más a los niños”*

(Jonathan Haidt, Psicólogo social, Universidad de NY)

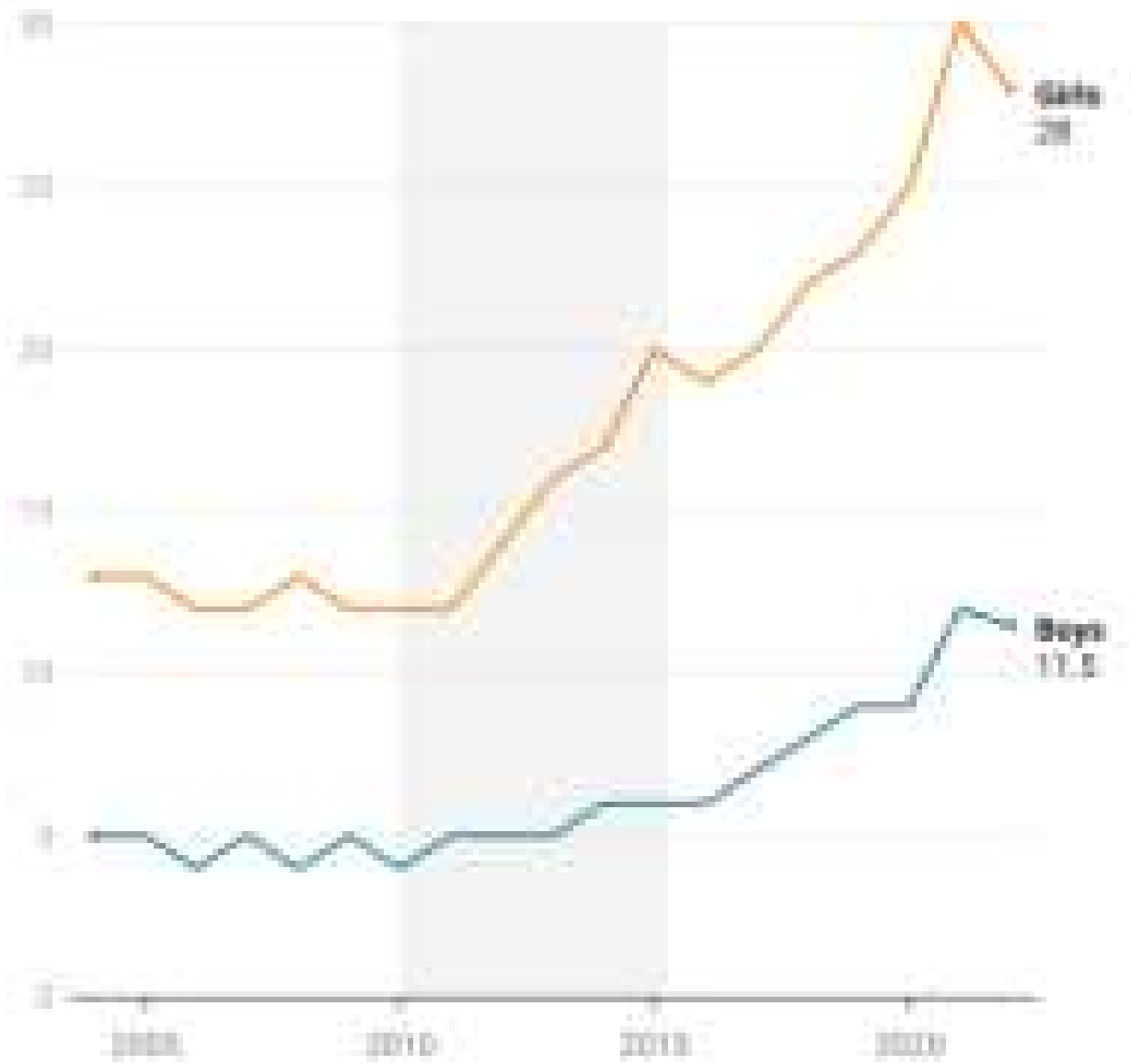
- ✚ [The Evidence - The Anxious Generation](#)
- ✚ [Smartphones vs. Smart kids](#)



# LA EPIDEMIA DE SALUD MENTAL

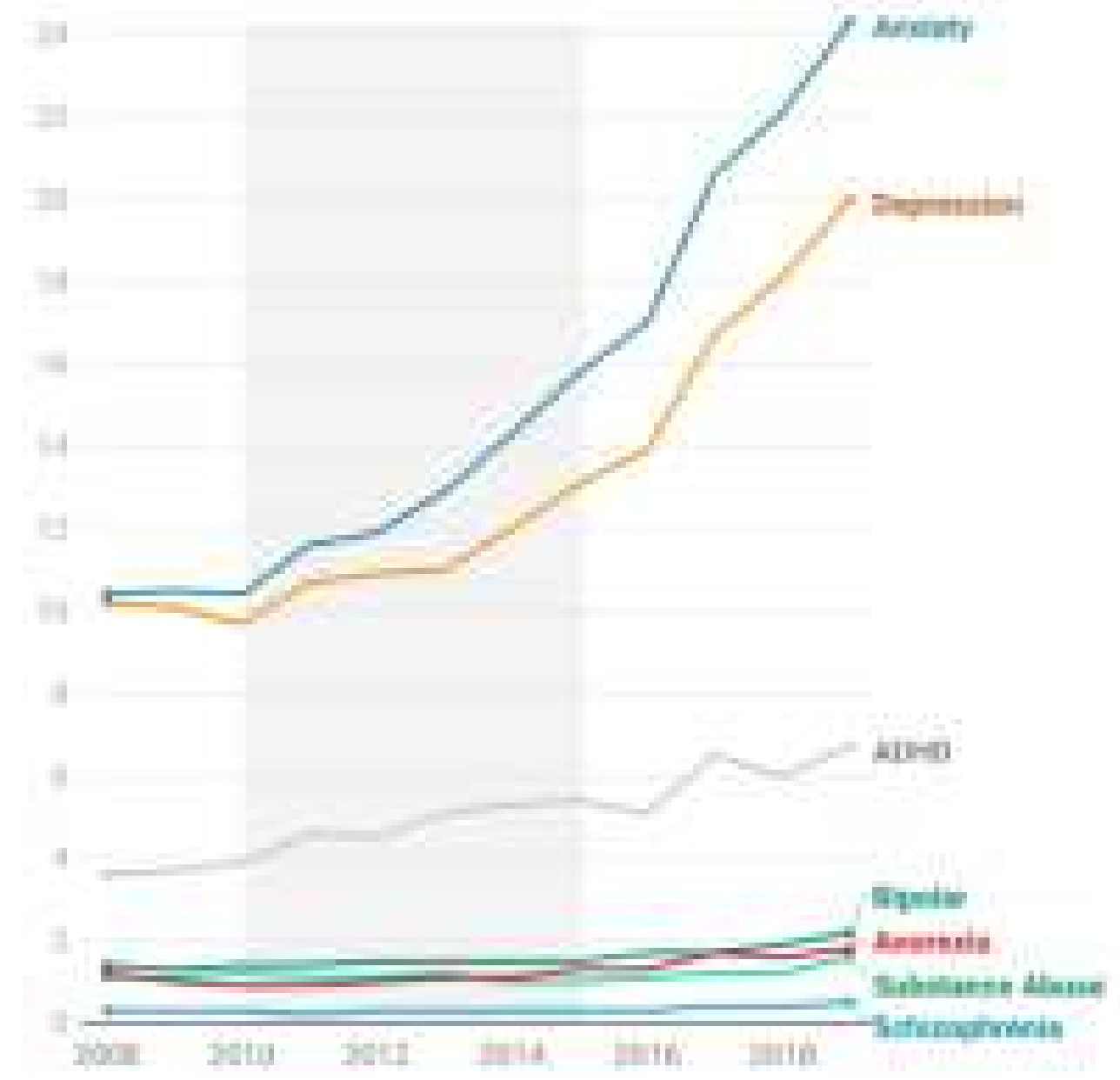
## Major Depressive Episodes in the Last Year (U.S. Teens)

Percent of 12-17-Year-Olds

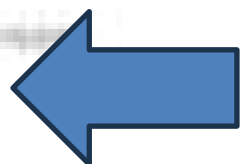


Source: Data Report + Issues, National Survey on Drug Use and Health + Designed with Datamogger

## Percent of U.S. Undergraduates with a Mental Illness



Source: Data Report + Issues, American College Health Association (ACHA) (2019) (2018) (2017) (2016) (2015) (2014) (2013) (2012) (2011) (2010) (2009) (2008)



# LA EPIDEMIA DE SALUD MENTAL

## U.S. Emergency Department Visits for Self-Harm (Ages 10-14)

Rate per 100,000 Population

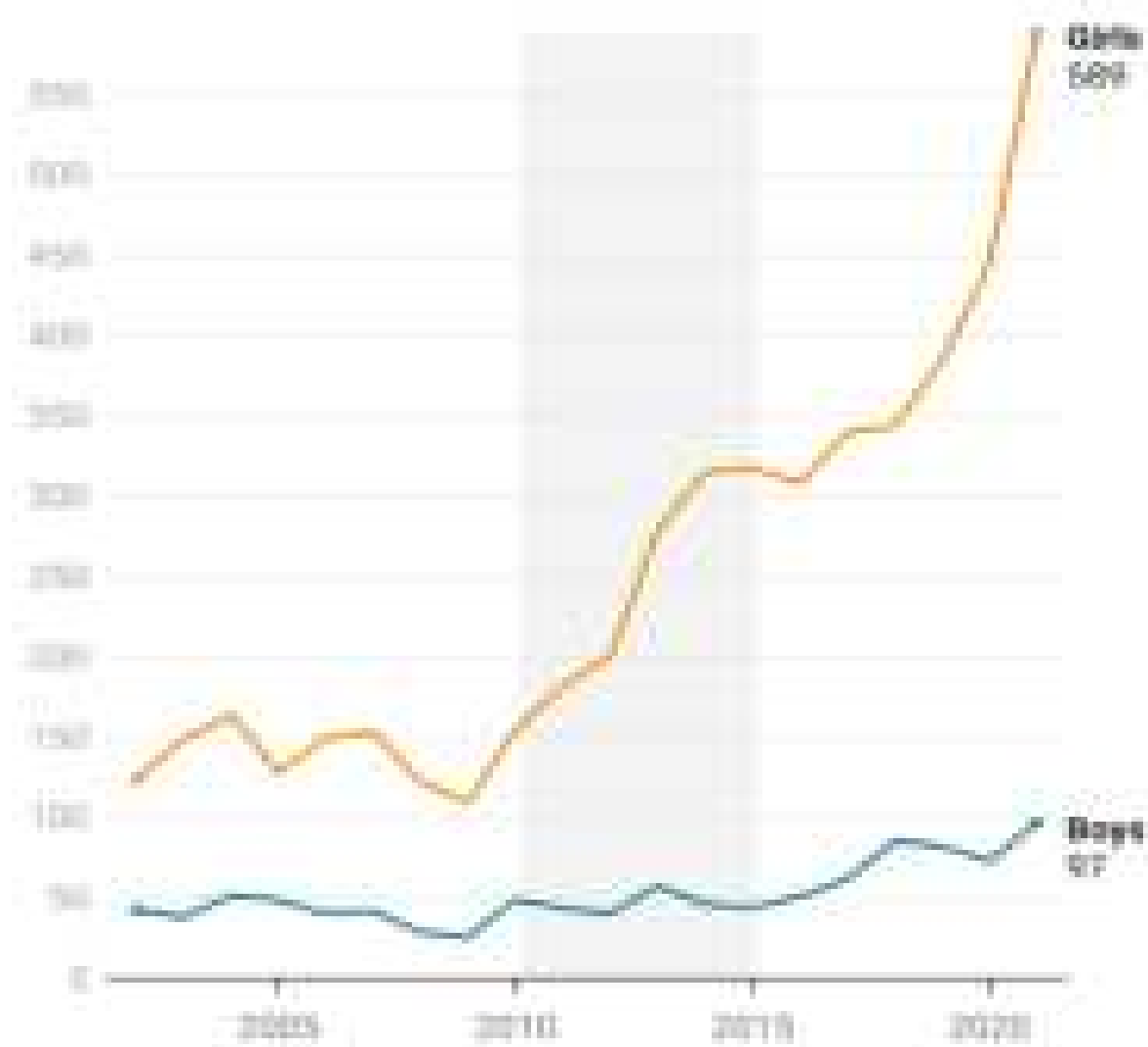


Chart: Zach Rosenthal - Source: CDC Non-Fatal Injury Reports - Created with Datawrapper

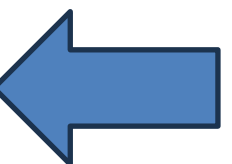
## U.S. Teen Suicide Rate (Ages 15-19)

Rate per 100,000



Chart: Zach Rosenthal - Source: Center for Disease Control and Prevention Injury Reports - Created with Datawrapper

FUENTE: Jonathan Haidt, The Anxious Generation (2024)





# LA EPIDEMIA DE SALUD MENTAL

## Daily Time with Friends

Minutes per Day

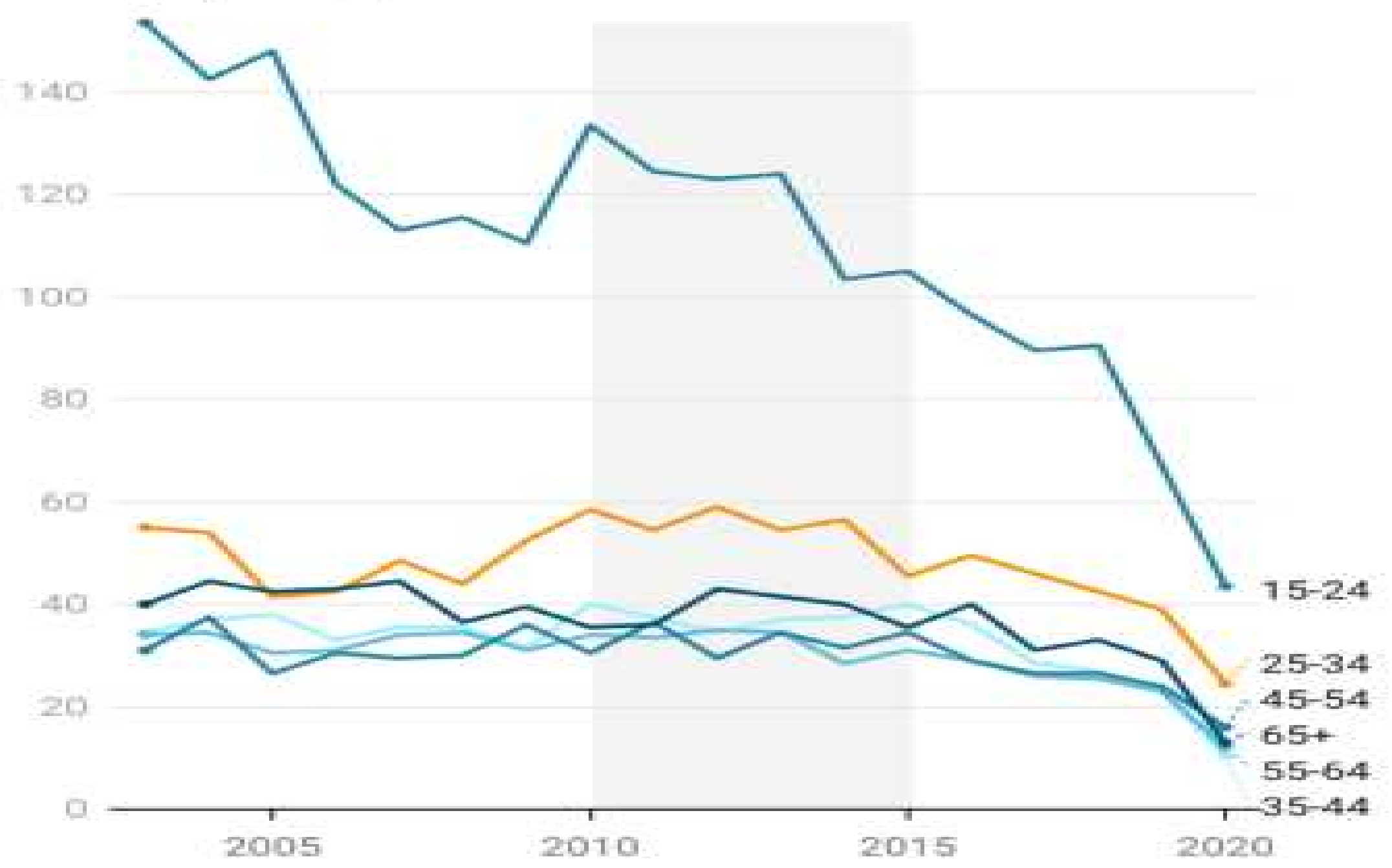
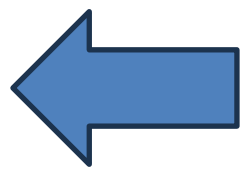


Chart: Zach Rausch - Source: American Time-Use Survey - Created with Datawrapper

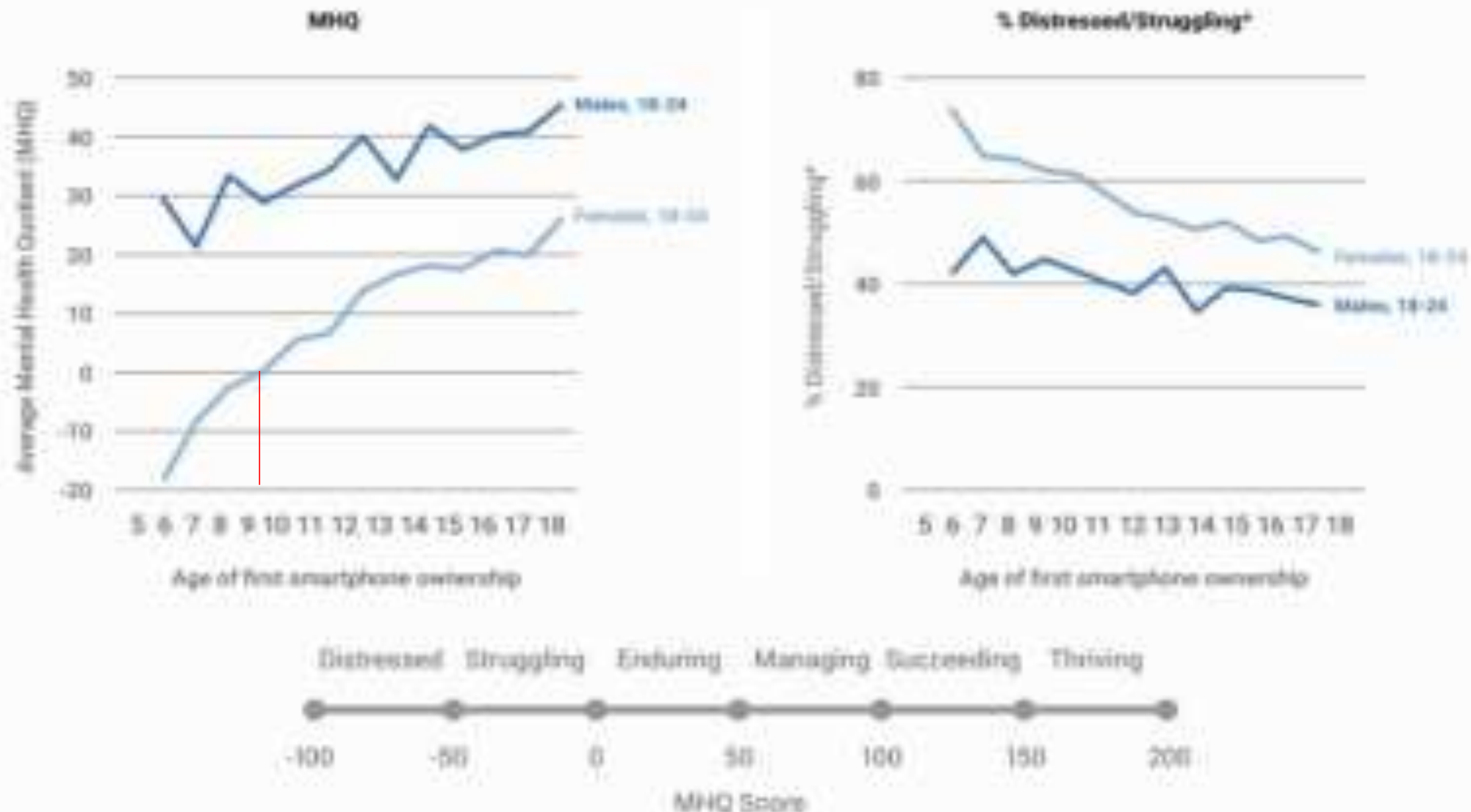
FUENTE: Jonathan Haidt, The Anxious Generation (2024)



# LA EDAD DEL PRIMER SMARTPHONE INFLUYE

**Figure 1: Mental wellbeing in young adulthood (ages 18-24) improves with older age of first smartphone**

Mental wellbeing measured by the Mental Health Quotient or MHQ increases with older age of first smartphone ownership. Correspondingly the percentage that are distressed or struggling decreases.



# DATOS EN ESPAÑA

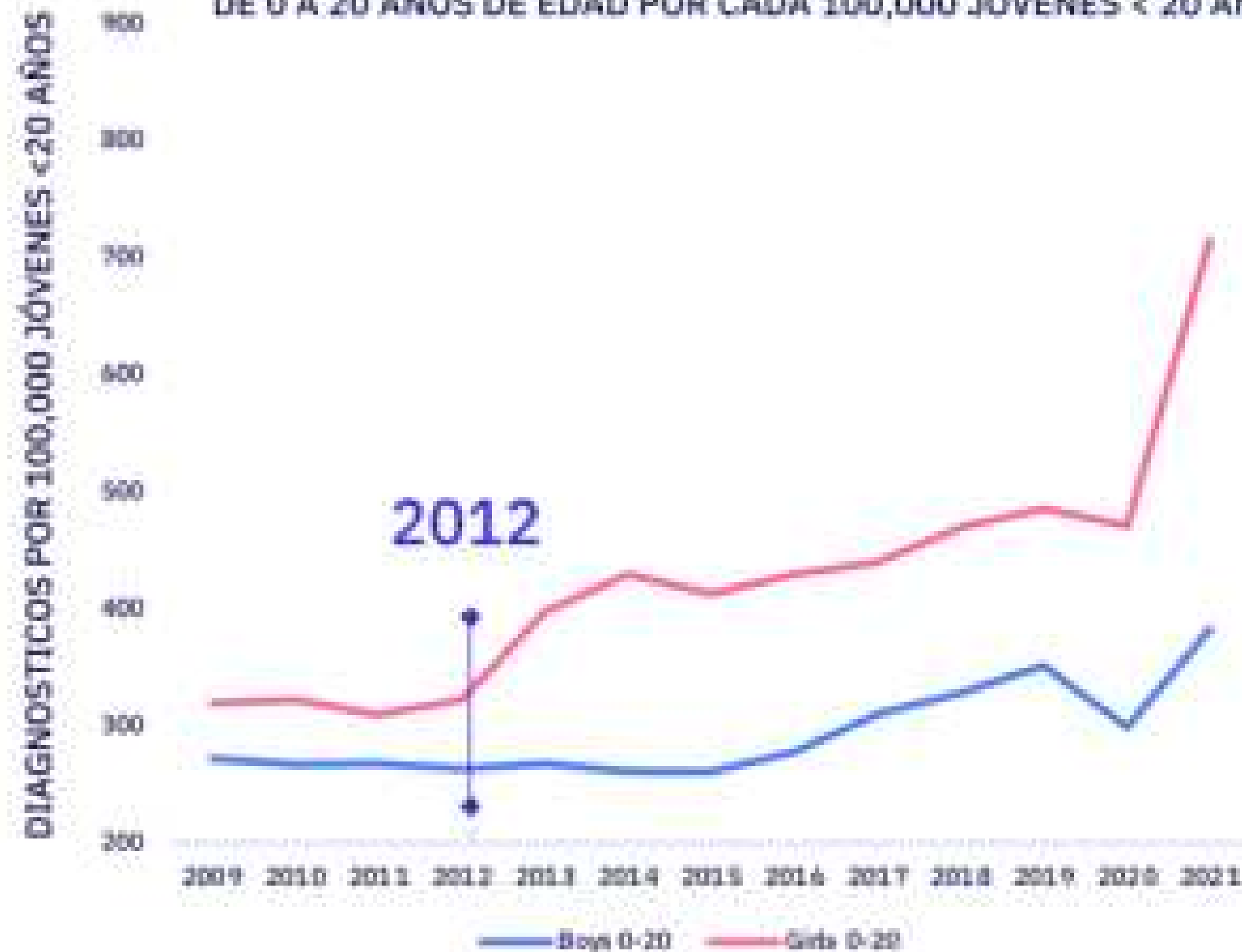
300% - Crecimiento enfermedades mentales en menores de 20 años

95% - Correlación enfermedad mental en chicas con obesidad y trastornos alimentarios (las <20 las más afectadas)

500% - Incremento de costes hospitalizaciones adolescentes por enfermedad mental

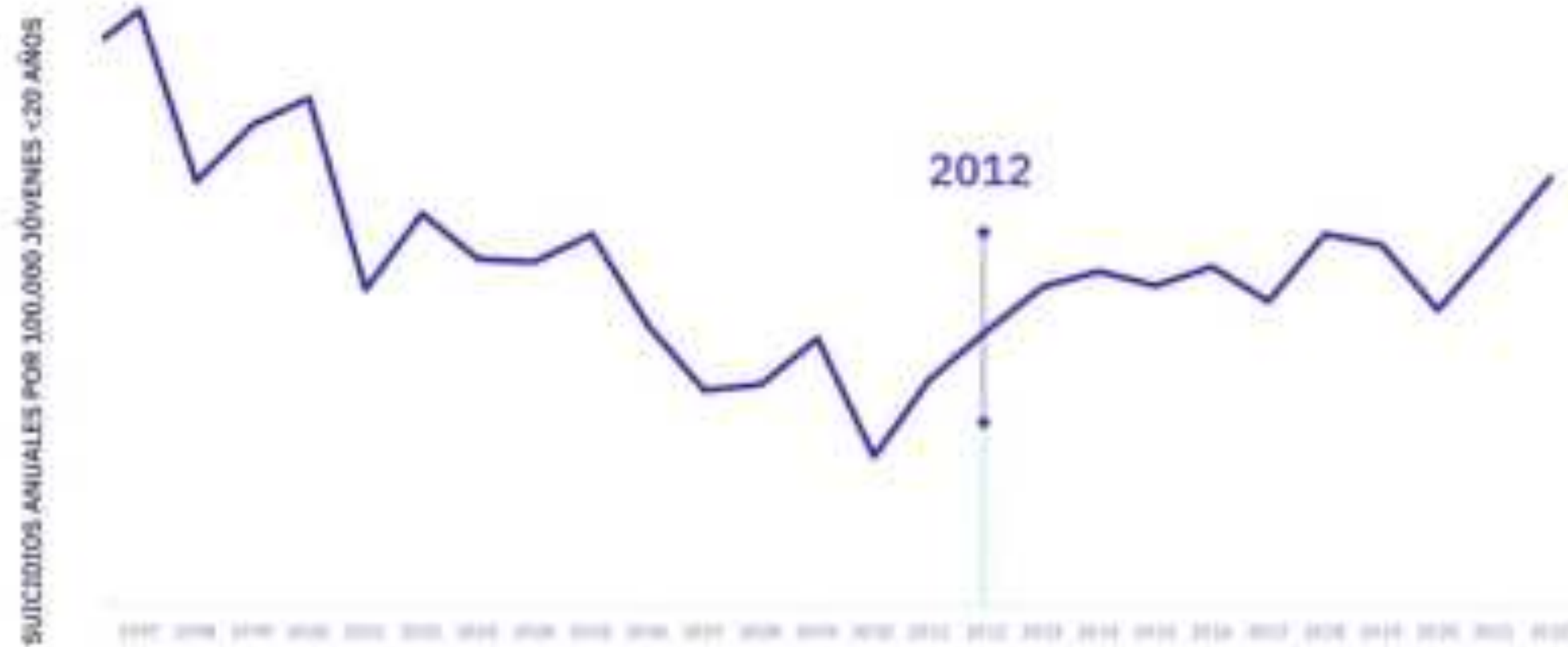
# DATOS EN ESPAÑA

EVOLUCIÓN DE TODOS LOS DIAGNOSTICOS DE TRANSTORNOS EN LA SALUD MENTAL DE CHICOS (AZUL) Y CHICAS (ROJO) DE 0 A 20 AÑOS DE EDAD POR CADA 100,000 JÓVENES < 20 AÑOS



# DATOS EN ESPAÑA

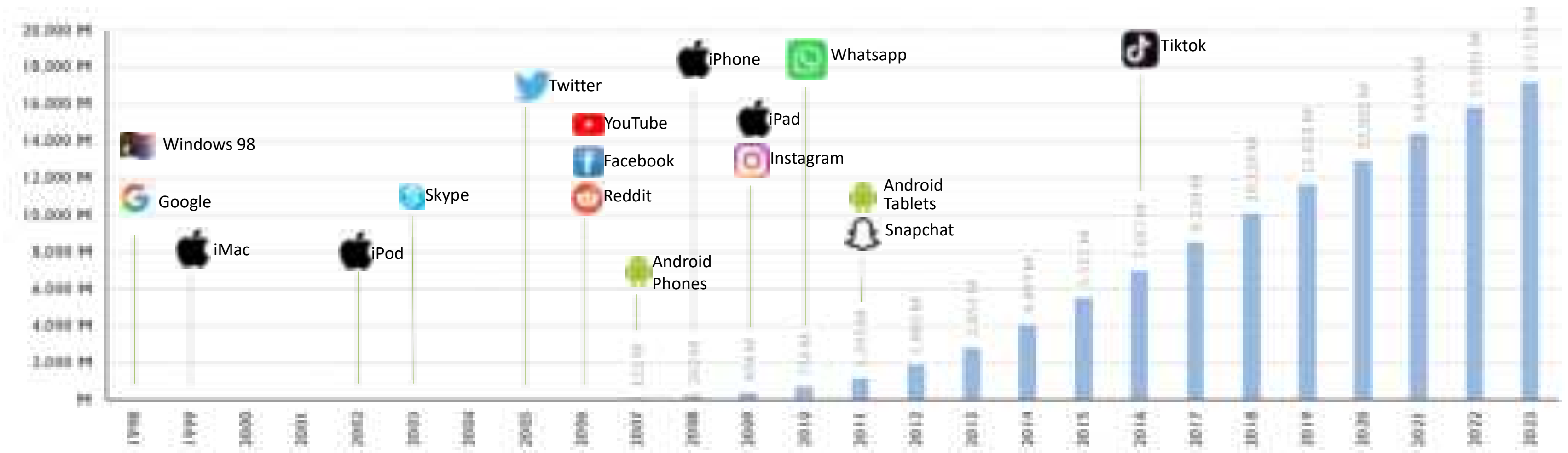
*Muertes por suicidio en menores de 20 años.* A partir de 2011-12 se evidencia un cambio de tendencia que se había iniciado a finales de los años 90. Es de nuevo en la etapa del Covid-19 donde se constata un mayor incremento. Estos datos son una **evidencia clara de que el problema de la salud mental en menores de 20 años es real y no es fruto de un mayor número de diagnósticos médicos** debidos a una mayor concienciación o sensibilización social y médica.





# LA ERA DE INTERNET Y LA APARICIÓN DEL SMARTPHONE

VENTAS ACUMULADAS DE SMARTPHONES A NIVEL MUNDIAL (en millones)



¿POR QUÉ ESTA CONVERSACIÓN?

Por respeto a los

Derechos humanos de

nuestros hijos e hijas

# ¿POR QUÉ ESTA CONVERSACIÓN?

Mundo online



Vida real



Derecho a la participación  
Derecho a la información?  
Derecho al juego?



Derecho a la salud  
Derecho a la protección  
Derecho a una información de calidad  
Derecho al juego  
Derecho a la privacidad

Apliquemos el Principio de Precaución

¿POR QUÉ ESTA CONVERSACIÓN?

Porque el smartphone

no es un juguete

# ¿POR QUÉ ESTA CONVERSACIÓN?

El **smartphone** pone internet en la palma de la mano en cualquier momento y cualquier lugar.

- 👉 Los smartphones y las Apps son inherentemente adictivos.
- 👉 Los smartphones exponen a los niños/as a contenido inadecuado y peligroso: internet es una puerta a la pornografía (muy violenta), bullying, grooming, sexting, apuestas y otros contenidos traumáticos.
- 👉 Reducen la capacidad de atención y modifican el desarrollo del cerebro.
- 👉 Coste de oportunidad: Los smartphones están robando la infancia a nuestros hijos: restan tiempo a actividades positivas para su neurodesarrollo: jugar, explorar, interactuar cara a cara...



PARA REFLEXIONAR...

# PARA REFLEXIONAR...

*"Hay dos industrias que llaman a sus clientes usuarios:  
la de las drogas ilegales y la del software"*

*(Edward Tufte, profesor emérito de la Universidad de Yale, escritor, pionero en la visualización de información moderna).*

# PARA REFLEXIONAR...

*“Hemos pasado de una infancia basada en el juego a una infancia basada en el teléfono”*

*“Estamos sobreprotegiendo a nuestros hijos en el mundo real y les dejamos desprotegidos en el mundo online”*

*(Jonathan Haidt Psicólogo social, Universidad de Nueva York)*

## PARA REFLEXIONAR...

*"Un puñado de personas que trabajan para un puñado de empresas tecnológicas condicionan con sus decisiones lo que mil millones de personas están pensando ahora mismo. No conozco problema más urgente que este. Está transformando nuestra democracia y está alterando nuestra capacidad de elegir qué tipo de relaciones y qué conversaciones queremos mantener unos con otros"*

*(Tristan Harris, ex-empleado de Google y miembro de un sector creciente de voces críticas dentro de la industria)*



ENTONCES....  
¿QUÉ PODEMOS HACER?



# ¿QUÉ PODEMOS HACER?

## TU HIJO/A TIENE SMARTPHONE

Comprométete a formarte y formarle en el uso responsable y en los riesgos de internet. La mayor parte de las familias que cedieron a entregar el primer smartphone a sus hijos no podía imaginar las negativas consecuencias que su uso tiene en los menores.

## TU HIJO/A NO TIENE SMARTPHONE

Únete a nuestro pacto de familias o promueve la creación de uno en la clase de tus hijos. Habla con otras familias y danos a conocer en los centros educativos y AMPAS de tu entorno. Comparte la [infografía sobre el Pacto de Familias](#).

## TRABAJAS EN ÁMBITO EDUCATIVO

Docentes y centros educativos desempeñan un gran papel. Promueve espacios de debate, reflexión y prevención a través de tutorías, charlas y talleres. Utiliza en clase sólo la tecnología que evidencie su beneficio frente a lo tradicional.



# ¿QUÉ PUEDO HACER SI MI HIJO/A NO TIENE SMARTPHONE?

- ✦ Recuerda que existen alternativas al smartphone si necesitas tenerles localizados: relojes o teléfonos exclusivamente para llamadas.

Dumb phones  
for  
smart kids 😊



# ¿QUÉ PUEDO HACER SI MI HIJO/A YA TIENE SMARTPHONE?

👉 Fórmate y fórmale en redes sociales:

👉 cómo funciona la industria (puedes ver con ellos [El dilema de las redes sociales](#) para que entienda que “si es gratis, el producto eres tú”)

👉 cómo se utilizan

👉 qué son los derechos digitales

👉 qué riesgos hay

👉 dónde puede pedir ayuda ([Canal para jóvenes](#))

👉 Monitorea el uso.

👉 Información muy recomendable:

✓ Guía para familias crueles y malvadas de [www.somosconexion.coop](http://www.somosconexion.coop)

✓ El pacto de familias de Familtec - [www.familtec.com](http://www.familtec.com)

# ¿QUÉ PUEDO HACER SI MI HIJO/A YA TIENE SMARTPHONE?

- 👉 Enséñale a configurar su privacidad en RRSS.
- 👉 Da ejemplo:
  - 👉 no lo uses en las comidas o mientras hablas con ellos
  - 👉 elimina todas las notificaciones
  - 👉 controla tu propio tiempo de uso
  - 👉 conecta con la vida real 😊
- 👉 Desactivad notificaciones para siempre.
- 👉 Potencia otras actividades de ocio, permitiendo el juego libre, no estructurado.
- 👉 Instala un aparcamiento de móviles en casa (y en el coche).



# ¿QUÉ PUEDO HACER SI MI HIJO/A YA TIENE SMARTPHONE?

Haz un contrato familiar con ellos:

- ✦ Lugares prohibidos para el smartphone (habitación, baño, estudio).
- ✦ Momentos prohibidos (antes de acostarse, al levantarse, cuando hay actividades sociales o familiares, en la mesa...).
- ✦ Horarios y días de la semana.
- ✦ Respetar la edad mínima de las RRSS que vaya a instalar.
- ✦ Definir para qué es el uso.
- ✦ No multipantalla.
- ✦ Seguimiento del uso.
- ✦ Consecuencias en caso de incumplimiento.



# ¿QUÉ PUEDO HACER SI MI HIJO/A YA TIENE SMARTPHONE?

Averigua la edad de uso recomendada de las redes sociales que tiene instaladas:

- 👉 Respetar escrupulosamente la edad mínima.

¿Está diciendo su edad real cuando se registra?

El grupo de expertos del Gobierno Francés en materia de menores y tecnología recomienda retrasar redes sociales como Tiktok o Instagram hasta los 18 años.



# ¿QUÉ PUEDO HACER SI MI HIJO/A YA TIENE SMARTPHONE?

Presta atención a las señales de alerta:

- 🚩 Privarse de sueño: dormir menos de 5 horas, por estar conectado.
- 🚩 Descuidar actividades importantes: estudio, relaciones sociales, familia...
- 🚩 Recibir quejas por el uso.
- 🚩 Pensar en la Red constantemente, e irritación sin wifi.
- 🚩 Evitar actividades de ocio alternativas a las pantallas.
- 🚩 Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo: “5 minutos más”.
- 🚩 Mentir sobre el tiempo real conectado.
- 🚩 Sentir euforia y activación anómalas delante móvil o juegos.
- 🚩 Aislarse socialmente.

# EJEMPLO DE ACOMPAÑAMIENTO EN LA INCORPORACIÓN DEL SMARTPHONE

	Propiedad	Servicio	Factor de uso
Fase 1	De los adultos	El servicio que tenga contratado el adulto	Condiciones de uso establecidas por los adultos. Sin privacidad.
Fase 2	De uso compartido	Según sea y así datos (solo conexión con wifi)	Condiciones de uso propuestas por los adultos que lo acompañan. Sin privacidad.
Fase 3	De uso personal	Según sea y así datos (solo conexión con wifi)	Factor de uso propuesto por el menor y acordado con el adulto. Privacidad acompañada.
Fase 4	De uso personal definitivo	Según sea y así datos	Factor de uso regulado
Fin del recorrido	Contrato a su nombre y, cuando pueda, se hace cargo de los gastos	Según su entorno y la economía familiar	Fin del punto de uso



<https://somosconexion.coop/llega-la-guia-para-familias-cruelles-y-malvadas-en-version-digital/>

# ¿QUÉ PUEDO HACER SI TRABAJO EN LA EDUCACIÓN?

- 👉 Promueve espacios de debate, reflexión y prevención a través de tutorías, charlas y talleres. Puedes ver con ellos “El dilema de las redes sociales”.
- 👉 Ten en cuenta que hay familias que no quieren proporcionar un smartphone a sus hijos y solicitarlo en clase puede ser humillante. Plantéate si la misma actividad no se puede hacer con medios no digitales.
- 👉 Plantea a tus alumnos un [reto de una semana sin smartphone](#) (o que abandonen las redes sociales de forma simultánea).
- 👉 Anima a tu centro a adherirse a [www.educaciondigitalresponsable.org](http://www.educaciondigitalresponsable.org)





# RECURSOS PARA ABURRIR (Y COMPARTIR)

- Movimiento de 30.000 familias surgido en septiembre de 2023 en España:

[www.adolescencialibredemoviles.es](http://www.adolescencialibredemoviles.es)

Nuestro [resumen de la evidencia científica y nuestras propuestas](#) para el grupo de 50 expertos creado en el Ministerio de Infancia para proteger a los menores en el ámbito digital.

- El movimiento análogo de 75.000 familias creado en Gran Bretaña en febrero de 2024:

[www.smartphonefreechildhood.com](http://www.smartphonefreechildhood.com)

- Otros enlaces de interés:

- ✓ Guía para familias crueles y malvadas de [www.somosconexion.coop](http://www.somosconexion.coop)

- ✓ El pacto de familias de Familtec - [www.familtec.com](http://www.familtec.com)

- ✓ INCIBE - <https://www.incibe.es/menores/familias/control-parental>

- ✓ Estudios:

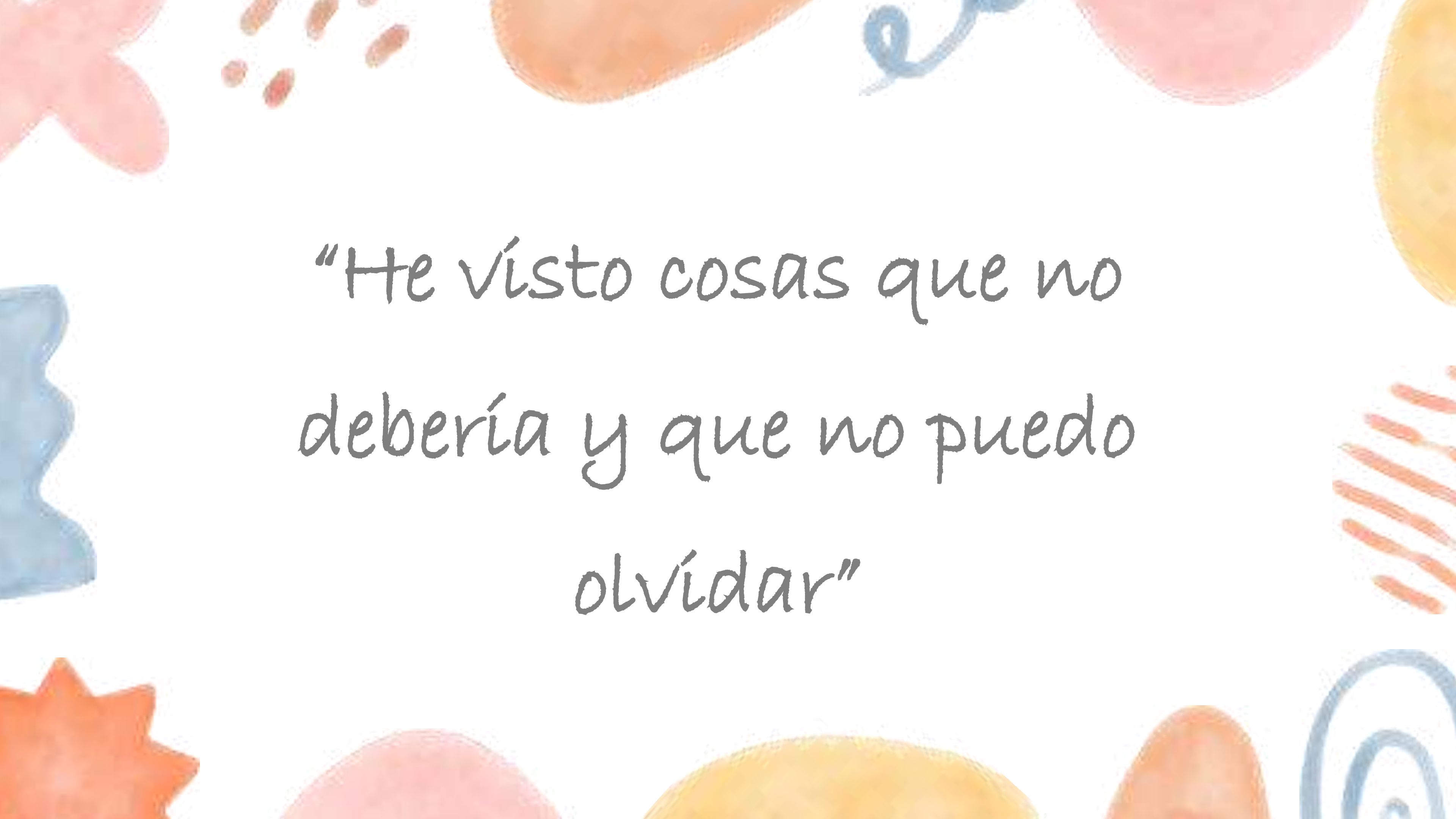
- The Anxious Generation - <https://www.anxiousgeneration.com>

- Fundación Cyber-Guardians <https://www.cyber-guardians.org>

- Informe UNICEF

- [https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/TRIC/Resumen\\_Ej\\_TRIC\\_MADRID.pdf](https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/TRIC/Resumen_Ej_TRIC_MADRID.pdf)

- Informe Sapien Labs: [https://sapienlabs.org/whats\\_new/study-out-from-sapien-labs-links-age-of-first-smartphone-to-mental-wellbeing/](https://sapienlabs.org/whats_new/study-out-from-sapien-labs-links-age-of-first-smartphone-to-mental-wellbeing/)

The background is a white page decorated with various watercolor-style illustrations. At the top left, there are pinkish-red shapes resembling petals or leaves. Next to them are several small, reddish-brown dots. In the top center, there's a large, soft orange shape. To its right, a blue squiggly line is visible. Further right, there's a large, light pink shape. On the far right edge, a yellow shape is partially visible. On the left side, there's a blue, wavy, cloud-like shape. On the right side, there are several horizontal orange lines of varying lengths. At the bottom left, there's an orange star-like shape. At the bottom center, there's a large, soft orange shape. To its right, there's a large, light pink shape. At the bottom right, there's a blue spiral shape.

“He visto cosas que no  
debería y que no puedo  
olvidar”



**PREGÚNTATE...**

**¿PARA QUÉ QUIERE UN NIÑO UN SMARTPHONE?**

**¿SABE CONTROLAR EL TIEMPO DE USO?**

**¿Y LOS CONTENIDOS?**

**¿Y TÚ? \***

**(\*) REvisa LA APLICACIÓN "BIENESTAR" DE TU SMARTPHONE**



The background features a light-colored grid pattern overlaid with various watercolor-style abstract shapes and patterns. These include soft-edged circles in shades of pink, orange, and yellow, as well as blue wavy lines and clusters of small red and orange dots. The overall aesthetic is artistic and hand-drawn.

**SOBRE EL MOVIMIENTO...**

**ADOLESCENCIA LIBRE (DE MÓVILES)**



# QUIÉNES SOMOS

30,000 familias y profesionales de diferentes ámbitos (sanitario, educativo, tecnológico...) de toda España unidos con el objetivo de promover un pacto social para retrasar la entrega del primer smartphone.

Desde Poblenou (Barcelona), Adolescencia Libre de Móviles se ha extendido por todo el país mediante la creación de grupos en Telegram y Whatsapp. En ellos, además de compartir información y recursos, se promueven acciones para concienciar sobre los riesgos del uso de estos dispositivos en menores de 16 años y difundir ese pacto social.

**Únete al grupo de tu localidad o créalo si aún no existe.**

# OBJETIVOS

01

Retrasar la entrega del primer smartphone, a tenor de las numerosas evidencias científicas sobre los perjuicios a menores.

02

Fomentar un espíritu crítico y generar debate en la sociedad. Familias, centros educativos, instituciones..., todos estamos implicados.

03

Acompañar a la infancia y adolescencia en el uso de aplicaciones y redes sociales, fomentando buenas prácticas.

04

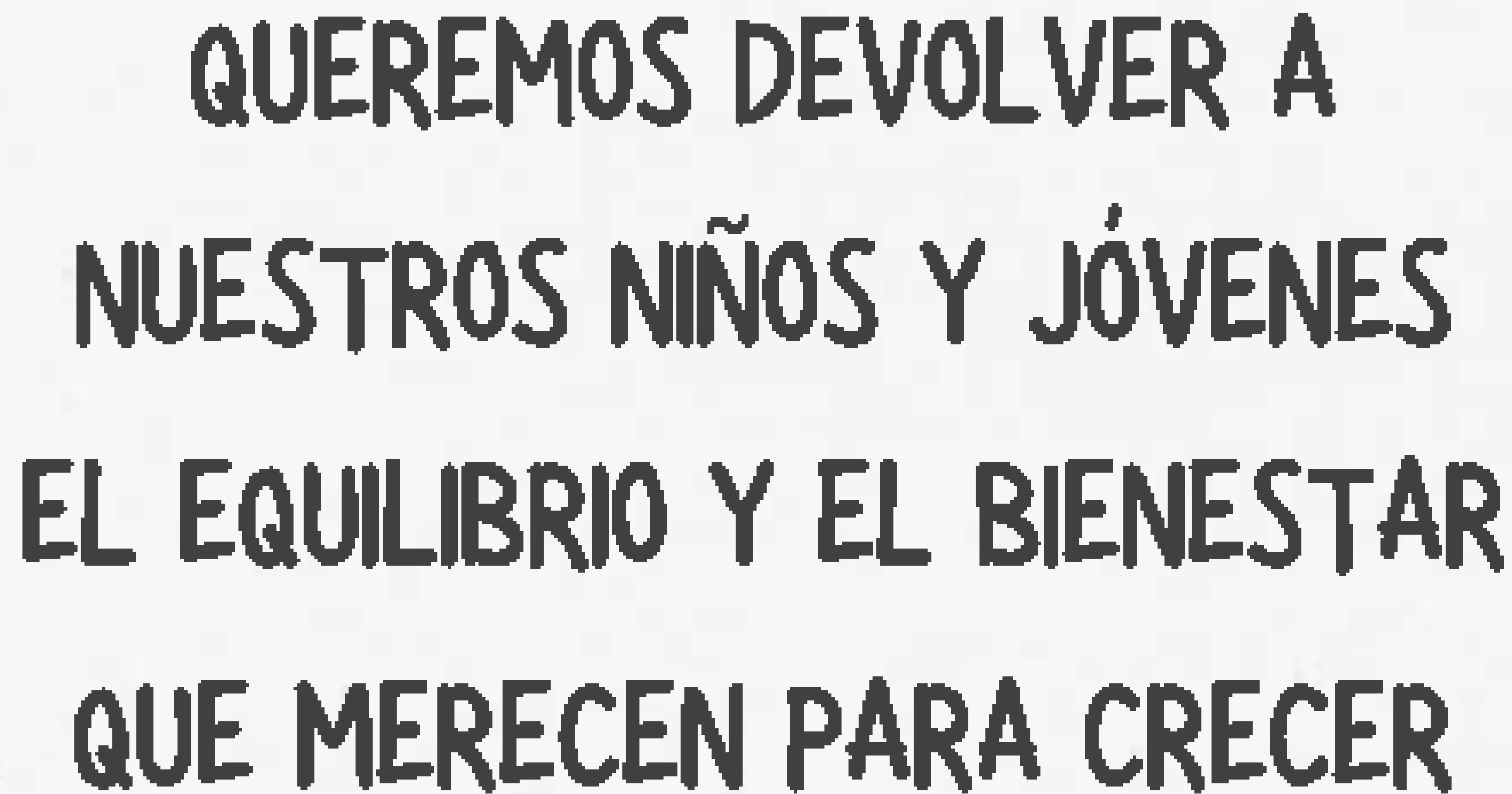
Concienciar sobre el problema de salud pública que implica la exposición a pantallas a edades tempranas.

05

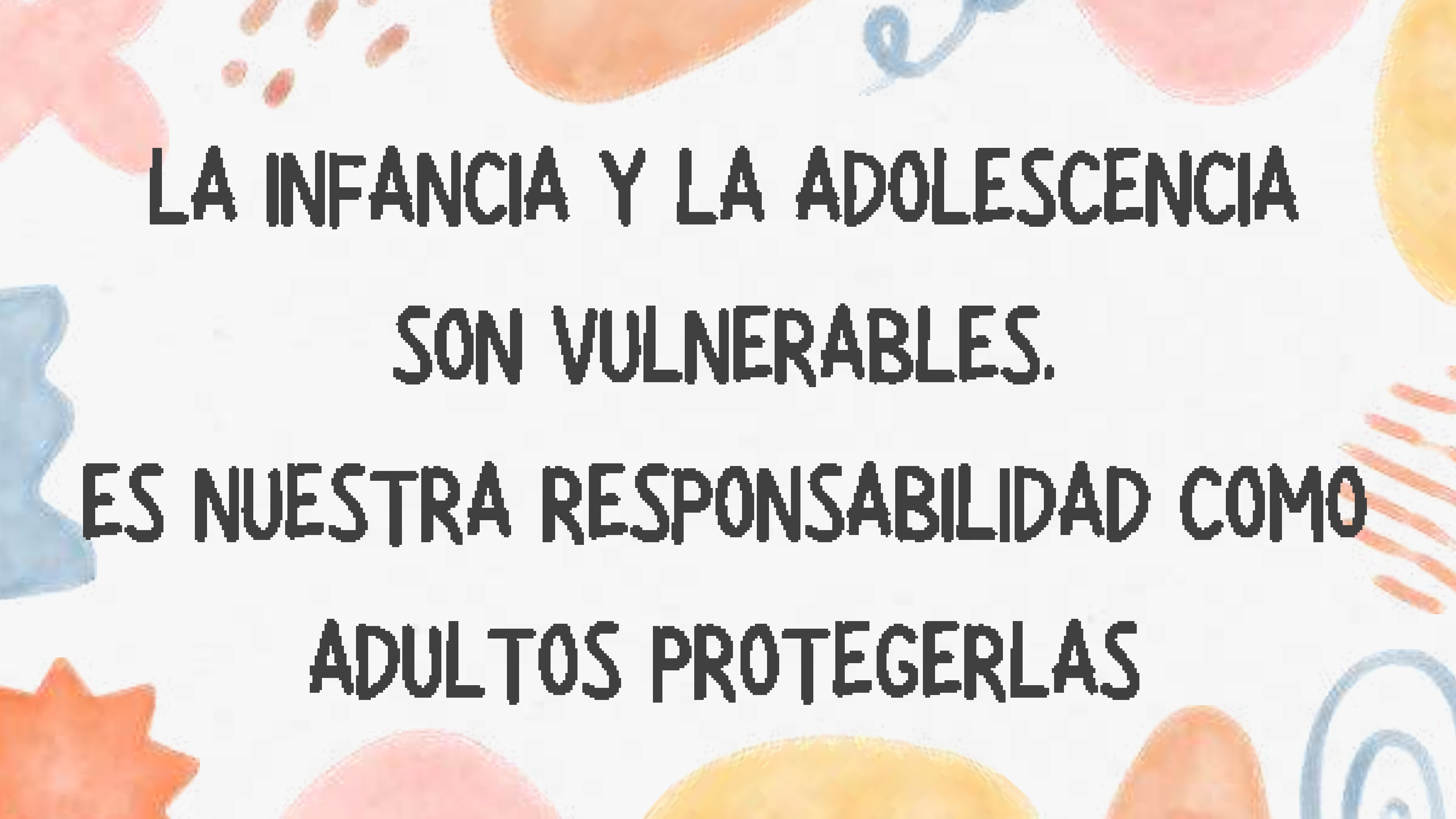
Impulsar acciones para que se prohíban los smartphones en los centros educativos. Queremos que sean **espacios libres de móviles.**

06

Exigir a las autoridades competentes que protejan a infancia y adolescencia frente a los riesgos de internet.

The background features a white surface decorated with various watercolor-style elements. There are several large, soft-edged shapes in shades of orange, pink, and yellow. Interspersed among these are smaller, more intricate patterns, including a blue spiral, a cluster of small red dots, and a series of horizontal orange lines. The overall aesthetic is bright, cheerful, and artistic.

**QUEREMOS DEVOLVER A  
NUESTROS NIÑOS Y JÓVENES  
EL EQUILIBRIO Y EL BIENESTAR  
QUE MERECEEN PARA CRECER**

The background features a white surface decorated with various watercolor-style elements. There are several large, soft-edged shapes in shades of pink, orange, and yellow. Interspersed among these are smaller, more intricate patterns, including a blue spiral, a cluster of small red dots, and a series of horizontal orange lines. The overall aesthetic is bright, cheerful, and artistic.

**LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA**

**SON VULNERABLES.**

**ES NUESTRA RESPONSABILIDAD COMO**

**ADULTOS PROTEGERLAS**

# BÚSCANOS


Suscríbete a nuestro canal de información de WhatsApp para no perderte nada



Únete al grupo de tu municipio, provincia o Comunidad Autónoma, o anímate a crearlo si aún no existe:





The background is a white canvas decorated with various watercolor-style elements. At the top left, there are pinkish-red shapes resembling a handprint and a cluster of small red dots. To the right, there are larger, soft-edged shapes in shades of orange, pink, and blue. On the left side, a blue, wavy, organic shape is visible. On the right side, there are orange horizontal brushstrokes and a blue spiral pattern. At the bottom, there are more colorful shapes, including a star-shaped orange shape on the left, and several large, soft-edged circles in shades of pink, orange, and yellow on the right.

**¡ÚNETE A  
NOSOTROS!**





# ADOLESCENCIA LIBRE DE MÓVILES

The background is a white canvas decorated with various watercolor-style elements. At the top left, there are pinkish-red shapes resembling flowers or leaves. To their right are several small, reddish-brown dots. Further right is a large, soft orange shape. At the top center, there's a blue, swirling, spiral-like pattern. On the top right, there's a large, soft pink shape. On the far right edge, a yellow circular shape is partially visible. On the left edge, a blue, wavy, cloud-like shape is partially visible. On the right edge, there are several horizontal orange lines. At the bottom left, there's a bright orange star-like shape. At the bottom center, there's a large, soft pink shape. To its right is a large, soft yellow shape. Further right is a large, soft orange shape. At the bottom right, there's a blue, swirling, spiral-like pattern, similar to the one at the top center.

**iiiGRACIAS!!!**

The background is a light-colored grid with various watercolor-style shapes and patterns in shades of pink, orange, blue, and yellow. These include circles, stars, and abstract brushstrokes.

# MÁS INFORMACIÓN

(por si no te había llegado 😊)

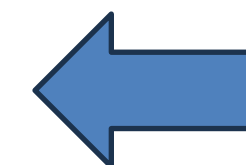




## HÁBITOS DE USO



6 de cada 10 adolescentes duermen con el móvil  
1 de cada 5 se conecta por la noche



# LOS DATOS

El **98,5%** de las/los adolescentes está registrado en alguna red social. No estar presente en las redes es un hecho excepcional.

Los adolescentes están en las redes de forma masiva y globalizada y casi nunca testimonial: **casi 2 de cada 3 cuenta con más de un perfil en una misma red social, que utilizan selectivamente**



El **61,5%** tiene más de un perfil en una misma red social.

**para familia y conocidos o para el grupo de iguales.** Omitir este dato implica que a menudo los progenitores puedan llegar a tener una falsa sensación de control.



# LOS DATOS — “sexting”

## ¿A QUÉ RIESGOS SE ENFRENTAN?

Gráfico 6. ¿Te has visto alguna vez en la vida en una de estas situaciones?



Se constata que las prácticas de *sexting* son cada vez más habituales. El 26,8% reconoce que alguno de sus contactos le envió alguna vez fotos, imágenes o videos personales de carácter erótico o sexual

(*sexting* pasivo) y el 8% reconoce incluso haberlos enviado ellas/os mismas/os (*sexting* activo). La cifra de presiones para el envío de este tipo de material es incluso superior (11,4%).

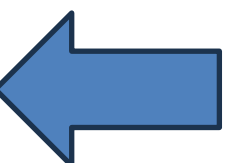
# LOS DATOS — "grooming"



4,7% entró en la *Dark Web*.



1 de cada 10 adolescentes ha recibido una proposición sexual en Internet por parte de un adulto.



# LOS DATOS

Gráfico 11. Uso Problemático por género



**1 de cada 3** estudiantes españoles de ESO podrían tener ya un “Uso Problemático de Internet” y **1 de cada 5** podrían tener ya cierto nivel de “enganche” a los videojuegos.

# LOS DATOS

Gráfico 12. Medidas de supervisión parental más usadas

