



SMARTPHONE y ADOLESCENCIA ORIENTACIONES PRÁCTICAS para las familias

CASO 1.- Se decide retrasar la entrega de un Smartphone hasta, al menos, los 16 años.

- **Explicar/razonar** con los menores **el porqué** de dicha decisión (perjuicios/riesgos, alternativas de ocio/ventajas).
- Fomentar el uso del **teléfono fijo cableado**. Si se considera necesario, facilitar a los menores **un móvil de solo llamadas** (con auriculares y los consejos de la Sociedad Española de Protección Radiológica ([SEPR](#))¹).
- Si lo necesitan puntualmente, utilizar el **dispositivo familiar (PC, tablet...)**:
 - **Preferentemente por cable** y siempre para algo **útil o necesario**.
 - **En presencia de los progenitores** o bajo supervisión cercana.
 - **Ubicando** los dispositivos preferentemente en **espacios comunes**.
 - **Atendiendo a los tiempos de exposición** máxima a pantallas recomendados por la [Asociación Española de Pediatría](#) ² (<1h para 7-12 años; <2h para 13-16 años, incluyendo tiempo escolar y trabajo en casa).
- **Mantener los ordenadores apagados**, en lugares apartados, **guardados o tapados** si no se utilizan.
- Cuando las personas adultas usen dispositivos, siempre en lugares específicos (p. ej., estudio) y no comunes (salón familiar).
- Mantener los **dormitorios** de los menores **libres de pantallas**.
- **Prescindir del uso de dispositivos** en las horas de dormir, comer o actividades familiares.
- **Minimizar el uso de dispositivos** en presencia de menores. Evitar la interferencia de dispositivos en la comunicación familiar.
- Situar los Smartphone de las personas adultas **fuera de la vista de los menores**.
- Desactivar los sonidos de notificación.
- **Negociación de los tiempos y los momentos**, si se permiten videojuegos o plataformas de música como *Spotify*, *YouTube*, etc., dependiendo del día de la semana y de las demás actividades, etc.
- Asegurar proactivamente **alternativas/ofertas de ocio no digital**, sin esperar a que las demanden.
- Compartir las ideas, dificultades o logros con otras familias que han tomado la misma decisión de retrasar la edad del Smartphone.

1 https://www.sepr.es/recursos/publicaciones/Recomendaciones_telefonia_movil_poster.pdf

2 <https://escuelasaludable.org/?p=5395>



CASO 2.- Se quiere gestionar el uso del Smartphone en menores de 16 años que ya tienen un dispositivo propio (dependientes o en vías de desarrollar dependencia).

- **No descartar el retirar** el Smartphone al menor (buscar estrategias o asesoramiento profesional), aunque se le entregara en su día. En este caso, seguir las pautas del Caso 1.
- **Hacer saber** a hijas e hijos que la ciencia, las sociedades médicas, etc., alertan de la necesidad de reducir el uso de las pantallas en beneficio de su salud
- Evitar que el Smartphone sea de su **propiedad**. Siempre ha de ser un **préstamo**.
- Instalar en el Smartphone **controles parentales** (que no deben sustituir nunca la supervisión cercana por parte de los progenitores), y **software libre (preservar derechos digitales)**³, así como enseñarles los consejos de la Sociedad Española de Protección Radiológica (**SEPR**)⁴
- **Realizar un acompañamiento** cercano (no se trata de estar sentados cerca cada cual con su Smartphone, sino de compartir lo que se ve/hace en la pantalla), hasta donde sea posible.
- **Minimizar** el uso de dispositivos en presencia de menores. Evitar la interferencia de dispositivos en la comunicación familiar.
- **Dormitorios libres de Smartphone** u otros lugares donde se pueda utilizar en soledad.
- **Respetar tiempo libre** de Smartphone **antes de dormir** o durante el **sueño**, las **comidas**, **actividades escolares / familiares**, etc.
- **Atender a los tiempos de exposición** máxima a pantallas recomendados por la **Asociación Española de Pediatría**⁵ (<1h para 7-12 años; <2h para 13-16 años, incluyendo tiempo escolar y trabajo en casa).
- **Establecer/negociar horarios de uso** (evitar después del tiempo de tareas u obligaciones, pues provoca que estas se realicen de prisa y mal).
- Mantener los dispositivos familiares (PC, tabletas...) **apagados**, en lugares apartados o cubiertos.
- **Utilizar los dispositivos preferentemente por cable**. Tener apagada la WIFI cuando no se usa.
- Configurar el Smartphone de los progenitores **sin sonidos de notificación**.
- Asegurar proactivamente **alternativas/ofertas de ocio no digital**, sin esperar a que las demanden.
- Buscar **asesoramiento profesional** para reducir el tiempo de exposición a pantallas, los problemas de convivencia asociados a las tecnologías, o el tratamiento de la adicción que probablemente se derivarán de su uso. Teléfono de ayuda: **017 (INCIBE)**⁶

3 <https://escuelasaludable.org/?p=4648>

4 https://www.sepr.es/recursos/publicaciones/Recomendaciones_telefonia_movil_poster.pdf

5 <https://escuelasaludable.org/?p=5395>

6 <https://www.incibe.es/>

Pacto de Familias

Consiste en que un grupo de familias vinculadas (por el aula o colegio, por la vecindad, grupos de amistad o familia) adquieren un **compromiso** (en algunos casos, con la firma de un documento testimonial) de no entregar al menor un dispositivo privado con acceso a Internet, hasta que no cumpla, al menos, los **16 años**. En algunos lugares se establece que este compromiso se pueda renovar cada año o cada seis meses.

Los Pactos de Familia pueden recabar el respaldo de los centros educativos. En algunos IES se informa, junto con el sobre de matrícula, de la existencia de un Pacto de Familias al cual poder adherirse, y se facilita una dirección o teléfono para informarse, así como la referencia de la familia que lo coordina. Si no se implica el IES, la iniciativa puede ser facilitada por la AMPA.

En algunos casos, se puede contar con el apoyo del ayuntamiento, que promueve el conocimiento de estos Pactos en su publicidad institucional y en los locales municipales.

El Pacto de Familias facilita que otros chicos y chicas del entorno no tengan un Smartphone antes de los 16 años. Los progenitores se apoyan en que “es un pacto de muchas familias”, no es una excentricidad particular, y que “otros chicos y chicas” tampoco usarán de forma particular estos dispositivos (disuelve el discurso de “soy el único a quien no le dejan...”).

No tener disponible un Smartphone privado es una oportunidad de crecimiento personal para el adolescente. No debemos evitarles la frustración que pueda sobrevenir en un principio, porque encontrarán sus recursos personales para desplegarse, en entornos mucho más sanos que las redes sociales y los intereses mercantilistas en Internet.

Para promover un Pacto de Familias, deberemos ponernos en contacto con otras familias que sientan y tengan nuestra misma percepción, preferentemente con menores con los que se relacione nuestro hijo/a. Planificaremos cómo lo haremos (tiempos y estrategias) y nos asesoraremos en cualquiera de las asociaciones de Adolescencia Libre de Móviles que existen en el Estado Español.

Cómo podrían reaccionar los adolescentes cuyos progenitores suscriben un Pacto de Familias

- **Reproche** y actitud culpabilizante hacia los progenitores. La familia debe tener en cuenta que, cuando sus hijos/as sean más maduros, agradecerán la iniciativa de sus progenitores, al ser conscientes de los estragos provocados por las redes en su entorno social.
- Manifestando que se sienten los “**raritos**” por no tener Smartphone. Lo normal en la adolescencia es tender a este sentimiento, independientemente de las circunstancias. Por lo general, los demás no pierden interés por ellos/as. La familia debe tener en cuenta que, **si estuviesen absorbidos por las redes**, sus hijos/as librarían cada día una batalla para evitar el sentimiento de exclusión, alienándose a los gustos, hábitos u opiniones presentes en las redes, frecuentemente lesivos para su desarrollo emocional y físico.

Pueden aprender a comunicarse directamente y a través del **teléfono móvil clásico** (conversaciones privadas, quedadas, preguntar por eventos...), dispositivo que se les puede ceder “en propiedad”.

- “**¡Me aburro!**”: No temer el aburrimiento, es fuente de creatividad. La adolescencia es la época de los extremos: aburrirse/apasionarse. El aburrimiento es un tiempo fundamental para el

crecimiento interior: aprender a buscar recursos, probarse en nuevas situaciones, crear algo nuevo... La exposición a redes sociales debilita o elimina las necesarias oportunidades que genera el “no saber qué hacer”.

- Mostrando **ansiedad** cuando un Smartphone cae en sus manos. Es normal, hay una adicción social que “salpica” a nuestros hijos/as. Será mucho mejor experimentar esos conatos puntuales que los efectos devastadores que pueden sufrir si poseen un Smartphone privado con acceso a redes. Y, sobre todo... ¡alerta con los sentimientos de pena y culpa que puedan despertarse cuando se dé esta contingencia! El camino no es fácil. Recordar que nuestro objetivo es preservar los bienes supremos de la salud y el desarrollo de nuestros hijos/as.
- **Criticar** la **discriminación** que supone el que los hermanos/as mayores sí puedan usar Smartphone, cuando se da el caso. En esta circunstancia, hay que hacerles ver que la restricción responde a las nuevas evidencias sobre efectos en la salud, las recomendaciones de las instituciones, y a que unas y otras no se conocían cuando se entregó el Smartphone al hermano/a mayor. En estos casos, es esencial acotar el uso del Smartphone en los hermanos/as mayores (tiempos, lugares, redes...) a través de una negociación que apele a la colaboración y la solidaridad familiar.

A tener en cuenta por las familias ...

- El uso privado de un Smartphone no tiene ninguna relación con la capacidad que tendrá su hijo/a para utilizar las tecnologías, en la juventud y la adultez.
- Las personas más competentes profesionalmente son aquellas que han construido su niñez y su adolescencia a partir de experiencias y aprendizajes vivenciales, cara a cara y enfrentando la realidad.
- A mayor exposición a dispositivos digitales, menor es el rendimiento académico, según la evidencia científica, estudios como PISA y todos los dictámenes internacionales de personas e instituciones expertas.
- Les estamos previniendo de adicciones y de la exposición a graves perjuicios para su integridad emocional y su formación humana integral.

Lo que la familia puede hacer:

- Buscar e invitar a unirse al Pacto a otras familias.
- Resistir ante la hostilidad inicial que puedan mostrar los hijos/as ante la negativa a entregar el primer Smartphone. La entrega precoz generaría, no obstante, situaciones mucho más difíciles para las familias que intentaran limitar el uso cuando ya hubiera dependencia.
- Hablar con ellas/os sobre cómo les afecta a sus iguales tener un Smartphone (efectos de las redes, ejemplos conocidos...).
- Informarse y dar a conocer los recursos del entorno a sus menores (actividades de asociaciones, municipales, clubes, etc.).

REFERENCIAS PARA INFORMARSE

- **Escuela Saludable** (Área de Digitalización y Contaminación Electromagnética de Ecologistas en Acción)
www.escuelasaludable.org info@escuelasaludable.org

- **Movimiento Adolescencia Libre de Móviles (Estatal)**, con acceso a las asociaciones y grupos locales.
<https://adolescencialibredemoviles.es> alm@adolescencialibredemoviles.es