

# SMARTPHONE Y ADOLESCENCIA

## ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA LAS FAMILIAS



Desde el movimiento de familias [Adolescencia Libre de Móviles](#) compartimos este documento con orientaciones prácticas para todas las familias que están preocupadas por el binomio adolescencia y smartphone:

- **Si tu hijo/a ya tiene dispositivo** móvil con acceso a internet → comprométete a formarte y formarle en el uso responsable y en los riesgos de internet y céntrate en el “**Caso 2**” del documento.
- **Si tu hijo/a no tiene dispositivo** móvil con acceso a internet y consideras que es mejor esperar → únete al pacto de familias para retrasar la entrega del smartphone y reducir la presión social. Con unas cuantas familias que se unan al pacto en cada clase, es suficiente para que quienes prefieren esperar no hagan sentir a sus hijos como “marcianos”. Encontrarás toda la información en el “**Caso 1**” de este documento.

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

- Únete al [Pacto de ámbito estatal de Adolescencia Libre de Móviles](#).
- Explicar/razonar con los menores el porqué de dicha decisión (perjuicios/riesgos, alternativas de ocio/ventajas). Para apoyar nuestra argumentación podemos acudir al [Plan digital familiar](#) y mostrarles que, entre los 13 y 16 años, la Asociación Española de Pediatría recomienda priorizar el uso de teléfonos sin acceso a internet y retrasar la entrega del teléfono móvil inteligente.
- Si se considera necesario, facilitar a los menores un **móvil de solo llamadas** (con auriculares y los consejos de la [SEPR](#)).
- 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](#) (<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, que sea siempre en lugares específicos (p. ej., estudio) y no comunes (salón familiar).
- Mantener los dormitorios de los menores libres de pantallas.
- No utilizar 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 los adultos fuera de la vista de los menores.
- Configurar los Smartphone de los progenitores sin sonidos de notificación.

# SMARTPHONE Y ADOLESCENCIA

## ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA LAS FAMILIAS



- **Negociación de los tiempos y los momentos**, si se permiten videojuegos o plataformas de música (Spotify, Youtube, ...), dependiendo del día de la semana, 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.

### 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 retirar** el Smartphone al menor (buscar estrategias o asesoramiento profesional), aunque se le entregase en su día y, en su caso, seguir las pautas del Caso 1.
- Evitar que el Smartphone sea de su **propiedad**. Siempre ha de ser un **préstamo**.
- **Instalar controles parentales** en el Smartphone.
- **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](#) (<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 deprisa y mal).
- Hacer saber a los hij@s que la ciencia, las sociedades médicas, etc., alertan de la necesidad de reducir el uso de las pantallas en beneficio de su salud, que cuando les entregamos el smartphone, no teníamos toda la información y que ahora sabemos de los peligros y las nuevas recomendaciones de la pediatría.
- 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.

### 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 Adolencia Libre de Móviles que existen en España.

### 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.

# SMARTPHONE Y ADOLESCENCIA

## ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA LAS FAMILIAS



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

### Las familias deberán...

- Tener en cuenta que 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.
- Tener en cuenta que 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.
- Tener en cuenta que, 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.
- Informarse y dar a conocer los recursos del entorno a sus menores (actividades de asociaciones, municipales, clubes, etc.).
- 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...).
- Tener muy presente que les estamos evitando caer en una adicción y en la exposición a graves perjuicios para su integridad emocional y su formación humana integral.

### Referencias para informarse

- **Escuela Saludable** (Área de Digitalización y Contaminación Electromagnética de Ecologistas en Acción)  
[www.escuelasaludable.org](http://www.escuelasaludable.org) [info@escuelasaludable.org](mailto:info@escuelasaludable.org)

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

### Agradecimientos:



**escuela saludable**  
[www.escuelasaludable.org](http://www.escuelasaludable.org)

