



# Móviles en la adolescencia: **EDÚCATE, EDÚCALES**

**SU PRIMER SMARTPHONE**  
EDUCAR Y SER EDUCADO: FOMENTO DEL  
USO RESPONSABLE DEL SMARTPHONE

# MÓVILES EN LA ADOLESCENCIA: UNA GUÍA

¿Cuándo le damos su primer móvil?

¿Qué debemos saber antes de hacerlo?

¿Qué debe saber cuando lo reciba?

Aunque no lo parezca, se trata de una de las situaciones más problemáticas y desafiantes para adolescentes, familias y tutores. Lo más importante es esperar a que alcancen la edad adecuada, pero esto no es suficiente. Llegado el momento, será crucial haberse educado y haberles educado.

Este folleto es un primer paso hacia esa educación necesaria, proporcionando una pequeña guía para un uso responsable y consciente de los móviles. Incluye datos, contactos y herramientas que permiten iniciarse en la comprensión de los riesgos y la difícil creación de un entorno digital saludable, abordando temas como el ciberacoso, la adicción o la seguridad en línea.

## SU PRIMER SMARTPHONE

### CONSIDERACIONES Y RIESGOS

#### Edad de iniciación

- La AEP (Asociación Española de Pediatría) sugiere que no se disponga de smartphone propio antes de los 12 años. Entre los 12 y 16 años, se recomienda que el uso sea limitado y siempre bajo la supervisión de un adulto.
- Es fundamental educar y ser educado en la materia antes de poner un smartphone en manos de un menor.

#### Madurez y entorno

- La madurez emocional y el entorno familiar son factores determinantes para decidir la edad adecuada para el primer móvil. El hecho de tener la misma edad que sus iguales no es razón suficiente para que puedan asumir la responsabilidad de un dispositivo propio.

#### Aislamiento social

- Uno de los mayores riesgos es el aislamiento social. Aunque los móviles pueden ser herramientas para la comunicación, su uso excesivo puede llevar a una disminución de las interacciones cara a cara, afectando negativamente las habilidades sociales y el bienestar emocional.

#### Problemas de sueño

- El uso de dispositivos móviles antes de dormir es particularmente perjudicial. La luz azul de las pantallas puede interferir con el sueño, causando insomnio y problemas de salud a largo plazo. Se recomienda que se apaguen los dispositivos al menos una hora antes de acostarse.

## Adicción

- Existe un riesgo real de desarrollar una adicción al móvil, especialmente con el uso de redes sociales y juegos en línea. Los signos de adicción incluyen la incapacidad de reducir el tiempo de uso, ansiedad cuando se está sin el dispositivo, y la priorización del móvil sobre otras actividades importantes.

## Ciberacoso y exposición a contenidos inapropiados

- Cada año aumentan las víctimas de ciberacoso y de menores expuestos a contenidos inapropiados o peligrosos. El control parental y la educación sobre el uso seguro de internet son fundamentales para prevenir estos riesgos.

# PRINCIPALES SEÑALES QUE PUEDEN INDICAR UNA POSIBLE ADICCIÓN AL MÓVIL

## Cambios de comportamiento

- Irritabilidad o nerviosismo cuando se les pide reducir el tiempo de uso del móvil.
- Agresividad y discusiones frecuentes en casa.
- Aislamiento social y pérdida de interés en otras actividades.
- Cambios de humor y ansiedad.

## Uso excesivo y pérdida de control

- Incapacidad para dejar el móvil cuando se les pide.
- Uso cada vez más prolongado del dispositivo.
- Priorización del móvil sobre otras actividades importantes.
- Necesidad constante de estar conectado.

## Impacto en otras áreas

- Abandono o disminución del rendimiento en los estudios.
- Alteración de horarios de sueño, comidas, etc.
- Problemas de sueño o somnolencia.
- Mentiras para ocultar el tiempo real de uso.

## Signos físicos y psicológicos

- Signos de estrés y ansiedad.
- Fatiga ocular y problemas de visión.
- Dolores de cuello por mirar constantemente hacia abajo.

## Dependencia emocional

- Miedo a perderse eventos o perder la atención del grupo.
- Necesidad de validación constante a través de redes sociales.

La presencia de algunas de estas señales no implica necesariamente una adicción. Sin embargo, observar varias de forma persistente puede justificar una evaluación más detallada por parte de profesionales.

# EDUCAR Y SER EDUCADO: FOMENTO DEL USO RESPONSABLE DEL SMARTPHONE

Es fundamental que familias, tutores y menores busquen y reciban educación sobre el uso responsable del smartphone, más allá del control técnico del aparato. Esto incluye reflexionar de forma activa sobre los riesgos del ciberacoso, la importancia de proteger la privacidad en línea, cómo manejar la presión social en las redes y la gestión de tiempo y contenidos.

## Organizaciones nacionales

### *Asociación Española de Pediatría (AEP)*

- Plan Digital Familiar de la AEP. Un recurso integral que proporciona guías y herramientas para gestionar el uso de la tecnología en el hogar. Incluye consejos sobre cómo establecer límites, educar sobre el uso seguro de internet y promover un ambiente digital saludable.
- Ofrece guías y recomendaciones sobre el uso de tecnología en menores.
- Sitio web: [www.aeped.es](http://www.aeped.es) / <https://plandigitalfamiliar.aeped.es/>

### *Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo)*

- Teléfono de ayuda: 900 20 20 10. Línea gratuita y confidencial de ayuda para menores. Es un recurso clave para aquellos que puedan estar enfrentando problemas relacionados con el uso de móviles, como el ciberacoso.
- Sitio web: [www.anar.org](http://www.anar.org)

### *Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE)*

- Ofrece recursos y apoyo en temas de ciberseguridad y uso seguro de internet. La línea de ayuda en ciberseguridad (017) está disponible para consultas sobre cómo proteger a los y las adolescentes en línea.
- Sitio web: [www.incibe.es](http://www.incibe.es)

## Recursos en La Rioja

### *Consejería de Salud de La Rioja*

- Ofrece servicios de atención psicológica para jóvenes.
- Teléfono: 941 29 11 00.

### *Fundación Pioneros (La Rioja)*

- Programas de prevención y atención a jóvenes.
- Teléfono: 941 25 58 71.
- Sitio web: [www.fundacionpioneros.org](http://www.fundacionpioneros.org)

## ¿CÓMO PUEDES AYUDARLES?

### Establece límites claros

- Pacta un tiempo de uso diario o semanal del móvil.
- Define zonas y momentos libres de móvil, como el comedor o las habitaciones comunes.
- Exige que apaguen el móvil cuando no lo necesiten.

### **Fomenta alternativas**

- Promueve actividades saludables.
- Ayúdale a encontrar hobbies e intereses que no involucren el uso de pantallas.

### **Da ejemplo y crea un ambiente respetuoso**

- Cumple tú mismo las pautas que exiges.
- Crea un ambiente de respeto mutuo en cuanto al uso de dispositivos.

### **Educa sobre uso responsable**

- Enséñales a utilizar el móvil como una herramienta de comunicación más, no la única.
- Informa sobre los riesgos del uso excesivo y cómo proteger su privacidad online.

### **Implementa estrategias prácticas**

- Desactiva el móvil desde antes de cenar hasta después de desayunar.
- Utiliza sistemas de control parental y aplicaciones para gestionar el tiempo de uso.
- Haz que se responsabilicen del gasto de su móvil.

### **Mejora la calidad de su sueño**

- Evita que el móvil esté en la habitación durante la noche, ya que afecta la calidad del sueño.
- Establece una rutina nocturna sin dispositivos electrónicos.

Recuerda observar el uso que hacen del móvil para valorar si es excesivo y ajustar las estrategias según sea necesario. La clave está en la comunicación abierta, la consistencia en la aplicación de las reglas y el acompañamiento en el aprendizaje de un uso responsable de la tecnología.

# HERRAMIENTAS, ESTRATEGIAS Y ALTERNATIVAS

## ESTRATEGIAS

### Control del tiempo de pantalla.

Estas herramientas están destinadas a evitar un uso excesivo y asegurar que el tiempo dedicado a las pantallas no interfiera con otras actividades esenciales, como el sueño, el estudio y la interacción social.

### Filtrado de Contenidos.

Las aplicaciones de control parental permiten filtrar los contenidos a los que pueden acceder, restringiendo aquellos que son inapropiados o potencialmente dañinos. Estas medidas son especialmente importantes en plataformas como YouTube y redes sociales.

## HERRAMIENTAS Y APLICACIONES

Existen numerosas herramientas y aplicaciones en el mercado. Estos solo son algunos ejemplos que permiten tener un punto de partida desde el que buscar y encontrar la que se adecúe a nuestras necesidades.

### Android

#### Google Family Link

Permite a las familias supervisar y controlar el uso del móvil de sus hijos. Incluye localización en tiempo real. Gratuita.

#### FamilyTime

Aplicación para gestionar el tiempo de pantalla y la seguridad en línea. De pago.

### iPhone

#### Apple tiempo de uso (IOS)

Permite a las familias supervisar y controlar el uso del móvil de sus hijos. Incluye localización en tiempo real. Gratuita.

#### Mobicip Parental Control APP Premium

Aplicación para gestionar el tiempo de pantalla y la seguridad en línea. Incluye localización en tiempo real. De pago.

### Ambos

#### Qustodio

Ofrece control parental y seguimiento del uso de dispositivos. Incluye localización en tiempo real. De pago.

#### Norton Family Parental Control

Ofrece control parental y seguimiento del uso de dispositivos. No incluye localización. De pago.

## ALTERNATIVAS AL SMARTPHONE

Además de los relojes con llamadas y geolocalización, más propios de edades tempranas, la necesidad de que los y las adolescentes tengan un medio de comunicación puede ser resuelta con un móvil básico.

### Diferencias clave entre móvil básico y Smartphone

#### Acceso a internet y redes sociales.

*Móvil básico.* Solo permite llamadas y mensajes de texto.

*Smartphone.* Acceso ilimitado a internet, redes sociales y aplicaciones, lo que puede exponer a riesgos como ciberacoso y adicción.

#### Funciones de entretenimiento y educación.

*Móvil básico.* Sin funciones avanzadas de entretenimiento, minimiza distracciones.

*Smartphone.* Tiene aplicaciones educativas, pero también juegos y contenido multimedia que pueden distraer a quien lo usa.

#### Control y supervisión.

*Móvil básico.* Facilita el control parental y reduce preocupaciones sobre el acceso no supervisado a internet.

*Smartphone.* Más difícil de controlar, mayor riesgo de exposición a contenidos inapropiados.

#### Desarrollo psicológico.

*Móvil básico.* Reduce riesgos de ansiedad y depresión relacionados con el uso de redes sociales.

*Smartphone.* Asociado con un aumento en problemas de salud mental como la ansiedad.

#### Habilidades sociales.

*Móvil básico.* Fomenta la comunicación directa y el desarrollo de habilidades sociales tradicionales.

*Smartphone.* Puede generar dependencia de la comunicación digital, afectando las relaciones interpersonales.

#### Prevención de la adicción.

*Móvil básico.* Menor riesgo de adicción tecnológica al carecer de aplicaciones adictivas.

*Smartphone.* Diseño para maximizar el tiempo de pantalla, aumentando el riesgo de adicción.