

GUÍA DEL USO DEL MÓVIL PARA ADULTOS



ÍNDICE

1.CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
2.¿CUÁNDO DAR EL PRIMER MÓVIL?.....	4
3.¿QUÉ NECESIDADES Y DE QUIÉNES DEBE DAR RESPUESTA LA TECNOLOGÍA?	5
4.CONCIENCIACIÓN.....	6
5.PROCESO DE ADQUISICIÓN DEL PRIMER MÓVIL.....	11

1. CONTEXTUALIZACIÓN

En el Estado Español, actualmente la edad mínima para las redes sociales es de 14 años, pero se prepara una ley para elevarla a 16 años, al tiempo que la Asamblea Nacional francesa ha aprobado la prohibición para los menores de 15 años y Francia será el primer país europeo en aplicar esta medida.

En este contexto, se ha creado esta guía para adultos que ofrece orientación y herramientas a las familias.

2.¿CUÁNDO DAR EL PRIMER MÓVIL?

RECOMENDACIÓN

A partir de los 16 años y mejor a partir de los 18. Sin embargo, más que la edad, lo amargo es la madurez.

DICHO POR EXPERTOS

Los neurólogos dicen que es a partir de los 16 años cuando el cerebro alcanza la madurez para usar correctamente el móvil.

Sin embargo, la clave está en el uso adecuado.

3.¿QUÉ NECESIDADES Y DE QUIÉNES DEBE DAR RESPUESTA LA TECNOLOGÍA?

MENORES

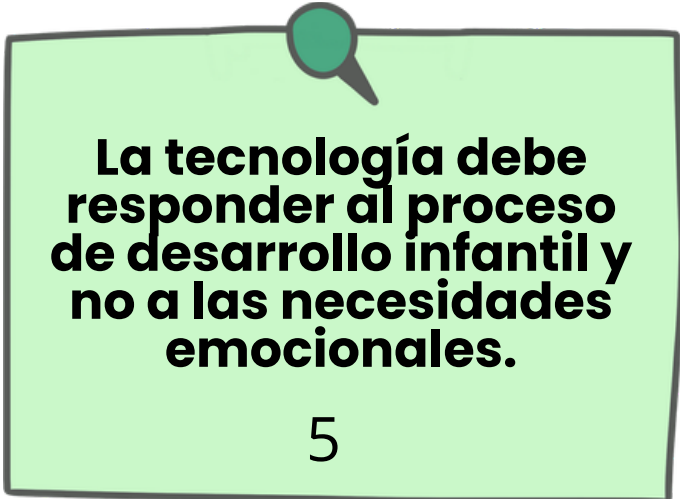
No sentirme ajeno a dinámicas grupales:
"soy el único de la clase sin móvil"

ADULTOS

Da seguridad tener a los niños controlados (por ejemplo, saber dónde están).

CÓMO RESPONDER A ESTAS NECESIDADES

Una vez identificadas las necesidades, hay que analizar si necesitamos un *smartphone* con conexión a Internet.



La tecnología debe responder al proceso de desarrollo infantil y no a las necesidades emocionales.

4.CONCIENCIACIÓN

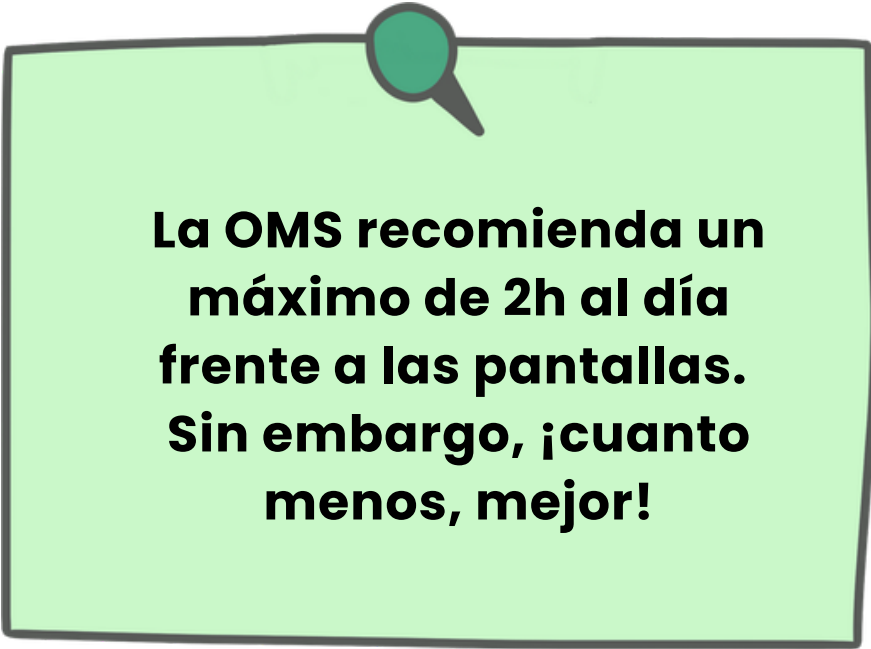
EVALUACIÓN DE RIESGOS

El uso abusivo de los *smartphones* puede generar **adicción** y **ciberacoso**, y como consecuencia, otros problemas:

- Distanciamiento familiar.
- Cambios de hábitos.
- Alteraciones del sueño.
- Fracaso escolar.
- Cambios de humor.
- Extracciones de relaciones.
- Estrés, ansiedad, depresión y frustración.
- Autolesiones y actitud suicida.
- Disminución de la motivación.
- Pérdida de competencias lingüísticas y comunicativas.

ANÁLISIS DEL USO DEL MÓVIL

El buen uso de los móviles hay que aprenderlo. Por eso, antes de dar el dispositivo a un joven, es conveniente consensuar entre adultos y jóvenes los criterios de uso.



**La OMS recomienda un
máximo de 2h al día
frente a las pantallas.
Sin embargo, ¡cuanto
menos, mejor!**

USO PROVECHOSO

- Buscar/compartir información
- Gestiones cotidianas
- Consumir cultura

USO INNECESARIO

- Comunicación con amigos
- Huir de la realidad
- Pasar el tiempo

USO NARCÓTICO

- Práctica de juegos adictivos
- Consumo incontrolado de redes sociales
- Consumo continuado de contenidos

CONVENIO DE USO

Es un documento que sale de pactar las condiciones de uso del móvil entre adulto y adolescente. En ella se acordarán y reflejarán:

1. TIEMPO DE USO DIARIO/SEMANAL

2. FECHA/S Y HORARIO/S

3. LUGAR(ES)

4. SITUACIÓN(ES)

5. FORMA DE SEGUIMIENTO DEL USO

6. CONSECUENCIAS DEL INCUMPLIMIENTO DE LO PACTADO



CONVENIO: CÓMO Y PARA QUÉ

- Como condición para acceder al móvil
- A medida que el o la adolescente toma conciencia y responsabilidad y cambia sus necesidades para ir recogiendo actualizaciones
- Conviene que el primer paso lo den los adolescentes, sobre todo en lo que se refiere a los consensos que deberán regular su uso
- Se recomienda que el documento se firme y se exponga de forma que sea fácilmente consultable para que cada parte lo tenga siempre presente

5.PROCESO DE ADQUISICIÓN DEL PRIMER MÓVIL

FASE 1: EL MÓVIL DEL ADULTO (6-11 AÑOS)

Antes de dar el móvil personal, empezar a aprender a usar el dispositivo de algún adulto.

Recomendaciones:

- Máximo 30 minutos al día
- Pantalla única actual
- Utilizar en espacios compartidos
- No utilizar inmediatamente después de levantarse
- No utilizar en comidas
- Dejar de usar 2 horas antes de dormir
- Acordar el contenido a consumir

**RECOMENDACIÓN
PRINCIPAL:** Cuando los
niños y niñas comienzan a
utilizar redes sociales o
herramientas de
mensajería, comenzar
con el perfil de un
adulto.



FASE 2: MÓVIL DE USO FAMILIAR (11 - 13 AÑOS)

Cuando el adolescente empieza a moverse sin adultos o a quedarse solo en casa, puede empezar a usar un móvil de uso compartido, sólo con el consentimiento del adulto.

Es un buen momento para concretar el **convenio de uso**.

Recomendaciones:

- Fase 1 + aprender las necesidades de los cuidados del móvil: cargar la batería, cuidar bien el dispositivo, no perderlo...

RECOMENDACIÓN PRINCIPAL:
Que el dispositivo tenga las prestaciones mínimas para conectar al adolescente con su entorno relacional



FASE 3: PRIMER MÓVIL DE USO PERSONAL (12-15 AÑOS)

A medida que se vaya desarrollando la autonomía del joven se le dará el primer móvil

Recomendaciones:

- Fase 1 y fase 2
- Internet sólo con conexión WI-FI
- Máximo 1 hora los días laborables y 2 horas los festivos
- Acordar de antemano para qué se utilizará el móvil en un espacio no compartido

**RECOMENDACIÓN
PRINCIPAL:** Se recomienda utilizar un móvil de segunda mano, ya que es la fase en la que se aprende la capacidad de cuidar el dispositivo



FASE 4: MÓVIL DE USO PERSONAL (DE 15 A 18 AÑOS)

última fase, la fase más compleja del proceso.

Disponer de un móvil que, con datos, permite tener conexión a internet en cualquier momento y lugar.

Recomendaciones:

- Las mismas que en las fases anteriores.
- Limitar los datos o establecer una tarifa con pocos datos.
- Hora y media diaria los días laborables y máximo 3 horas los fines de semana.

RECOMENDACIÓN GENERAL:
**Los datos limitados permitirán
un uso consciente y se
aconseja consultar el uso**



