

SMARTPHONE, ¿HAY OTRAS ALTERNATIVAS?

La sociedad está marcada por el uso cotidiano de pantallas y tecnología. Sin internet parece que no somos nadie. Nuestros hijos, lo queramos o no, forman parte de esa sociedad. Mientras, los padres vemos el peligro, sentimos la presión social y nos surgen preguntas. ¿De verdad es tan dañino internet? ¿cómo educar la responsabilidad en nuestros hijos? ¿se quedará mi hijo aislado si no le doy un móvil? ¿hay alternativas al smartphone? ¿qué pasa con las redes sociales? ¡La tecnología cambia tan rápido que parece desbordarnos!

¿Cómo consumen tecnología los adelescentes?

Según UNICEF, el 41% de los niños tiene su primer móvil a los 10 años, y a los 12 ya lo tiene el 76%. Más del 92% de los adolescentes está al menos en una red social y muchos pasan más de cinco horas diarias conectados los fines de semana.

ESTUDIO UNICEF

ESTUDIO ONU

ESTUDIO OMS

ESTUDIO 2 OMS

ESTUDIO MINISTERIO ASUNTOS ECONÓMICOS

¿Cómo les afecta?

La OMS señala que uno de cada siete adolescentes en el mundo presenta algún trastorno mental: ansiedad, depresión, por este motivo.

Entonces, ¿demonizamos la tecnología?

¡No! El problema no es la herramienta sino el uso que hacemos de ella. ¿Regalarías a tu hijo un coche de carreras fórmula 1 cuando aún no ha aprendido a conducir? ¡Con la tecnología pasa lo mismo! Tenemos que enseñar a nuestros hijos a usarla de acuerdo a su edad y con responsabilidad.

¿Cómo protejo a mi hijo en Internet?

Lo peligroso tampoco es internet o el móvil en sí mismo sino el acceso libre e ilimitado sin supervisión. No es que no te fíes de tu hijo, es que ¡hay industrias que van a por él!

ALGUNOS TIPS

- Utiliza controles parentales como ***Family link***
- Evita que instalen VPNs
- Fórmate constantemente. Por ejemplo, en ***cibertutor*** se habla de cómo la industria de la pornografía se acerca a nuestros hijos.

¿Qué recomiendan los expertos?

- **Huye de regalar juguetes o relojes digitales a los más pequeños, y de utilizar tu móvil o el ipad como "niñera" en restaurantes.**
- **Retrasa la entrega del smarphone al menos hasta los 16 años. El movimiento "Adolescencia Libre de Móviles" impulsa este compromiso que ya han asumido miles de familias en España, disminuyendo la presión social que sentimos los padres cuando retrasamos la entrega del smarphone.**

¿y si mi hijo va a salir? ¡Darle un móvil me deja tranquilo!

Dáselo, pero que no tenga acceso a Internet. Hay móviles con tarjeta prepago que podemos darles cuando salgan.

CONOCE EL PACTO DE ADOLESCENCIA LIBRE DE MÓVILES Y FIRMA

- Crea espacios libres de tecnología en casa. Establece zonas donde no se pueda utilizar: cuartos de dormir, cuartos de baño, salón, etc.
- Diseña un plan digital familiar que establezca el horario, el tiempo y el contenido de la tecnología en casa.
- Acompaña la vida digital de tu hijo, no te limites a restringir el uso del móvil. Aprovecha lo que ve él y lo que ves tú para entablar conversaciones con él y conocer su criterio. ¡No podemos crear una burbuja ajena a la tecnología y sus contenidos para él, pero sí formar su criterio!

VOLVER A HIFAMILY HUB