



**Adolescencia Libre de  
Móviles [Navarra]**

***Mugikorrik Gabeko  
Nerabezaroa [Nafarroa]***

CHARLAS APYMAS  
CURSO 24-25

1. El problema
2. El movimiento
3. Acción social
4. Creación de Grupos Motores
5. Recursos

# 1. El problema





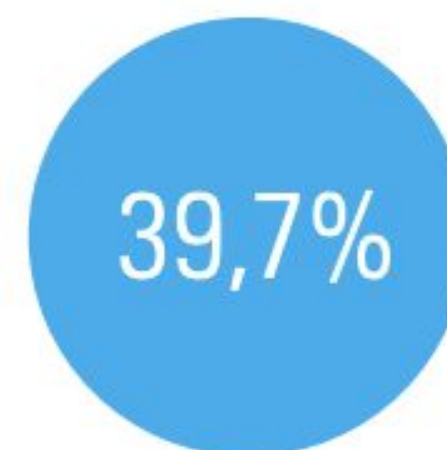
“El móvil es la heroína del siglo XXI” – Marc Massip – psicólogo y experto en adicción a las NNTT



Usan Internet más de 5 horas al día durante los fines de semana



Usan Internet más de 5 horas al día entre semana



Llevan el móvil a clase (Todos/casi todos los días)

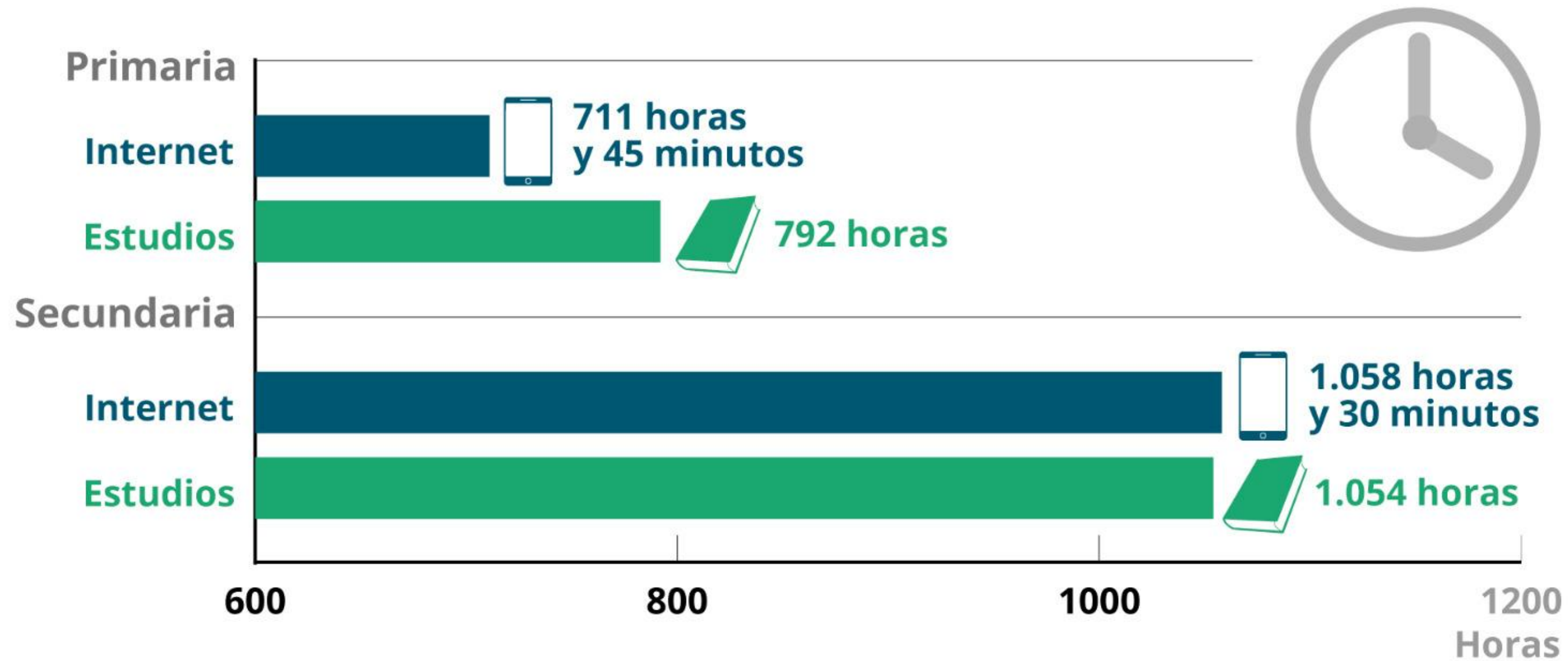


Lo usan durante las clases para fines no docentes (Todos/casi todos los días)



**1** de cada **2** adolescentes duermen con el móvil  
**1** de cada **5** se conecta por la noche

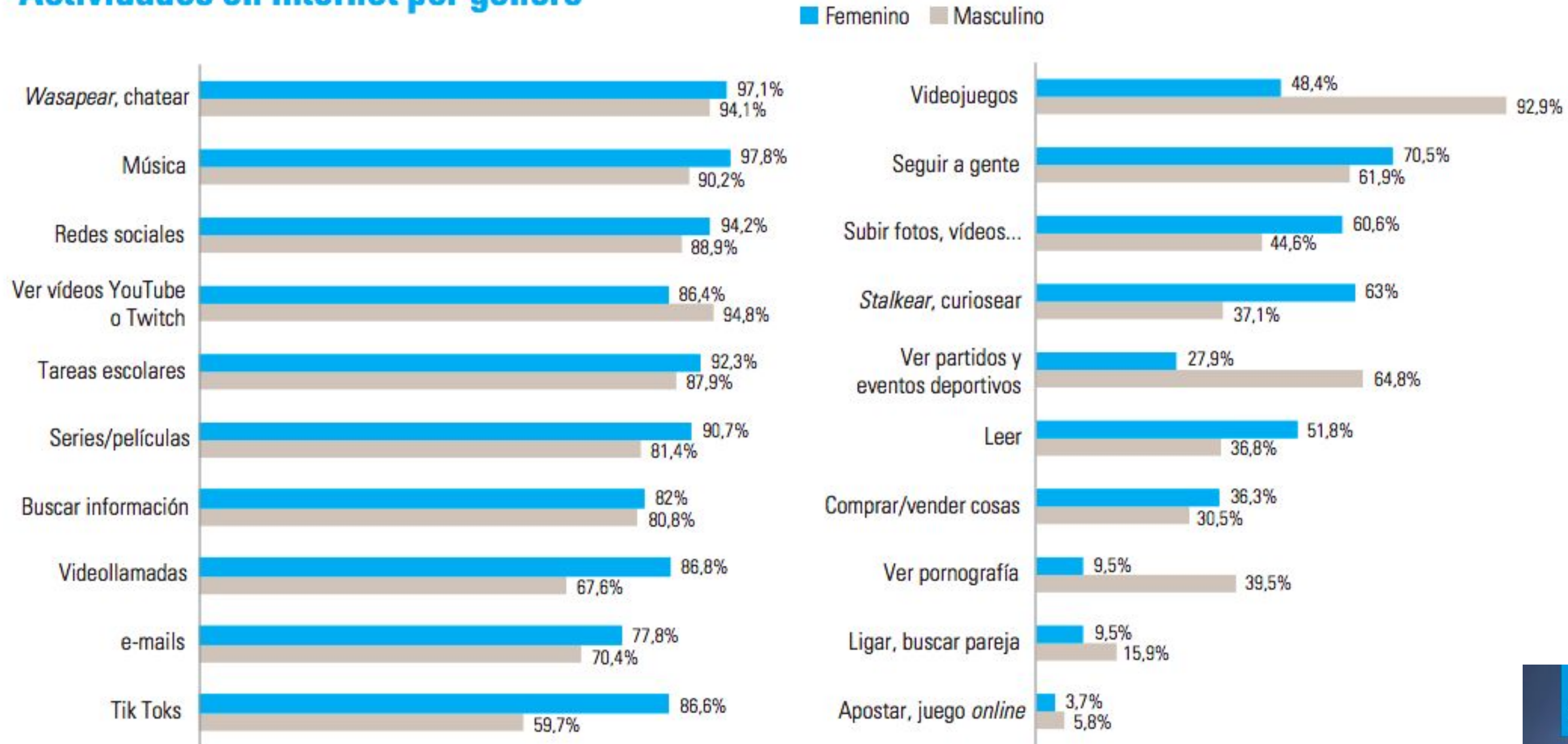
## Los menores de Secundaria dedican 4 horas más al año a Internet que a su tiempo de estudio



Fuente: Qustodio / Ipsos

europapress.es

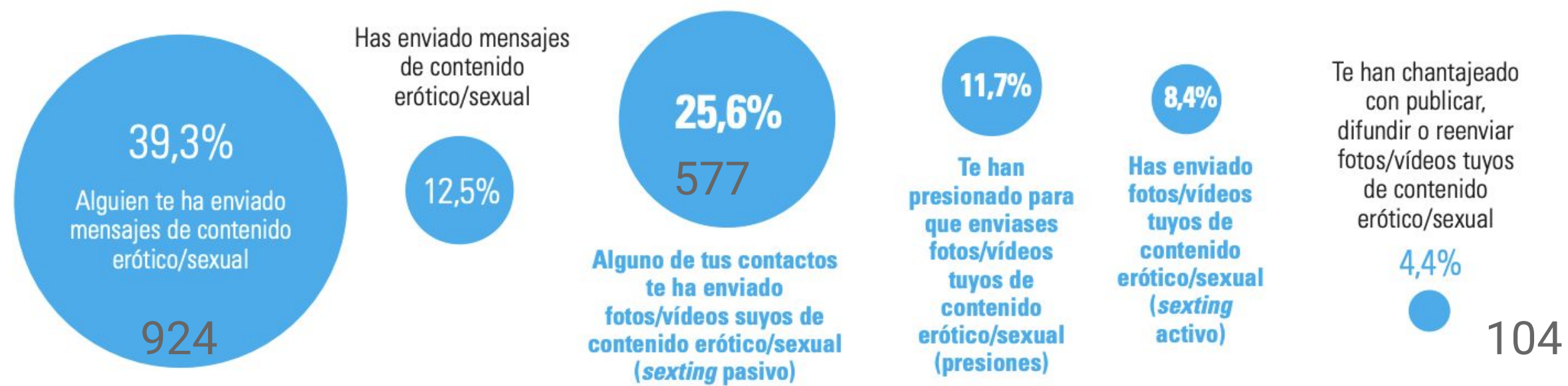
## Actividades en Internet por género



- Se aprecian ciertas diferencias por género. Comparativamente, las chicas priman más los usos *sociales* y los chicos, el uso de videojuegos, ver eventos deportivos y consumir pornografía.

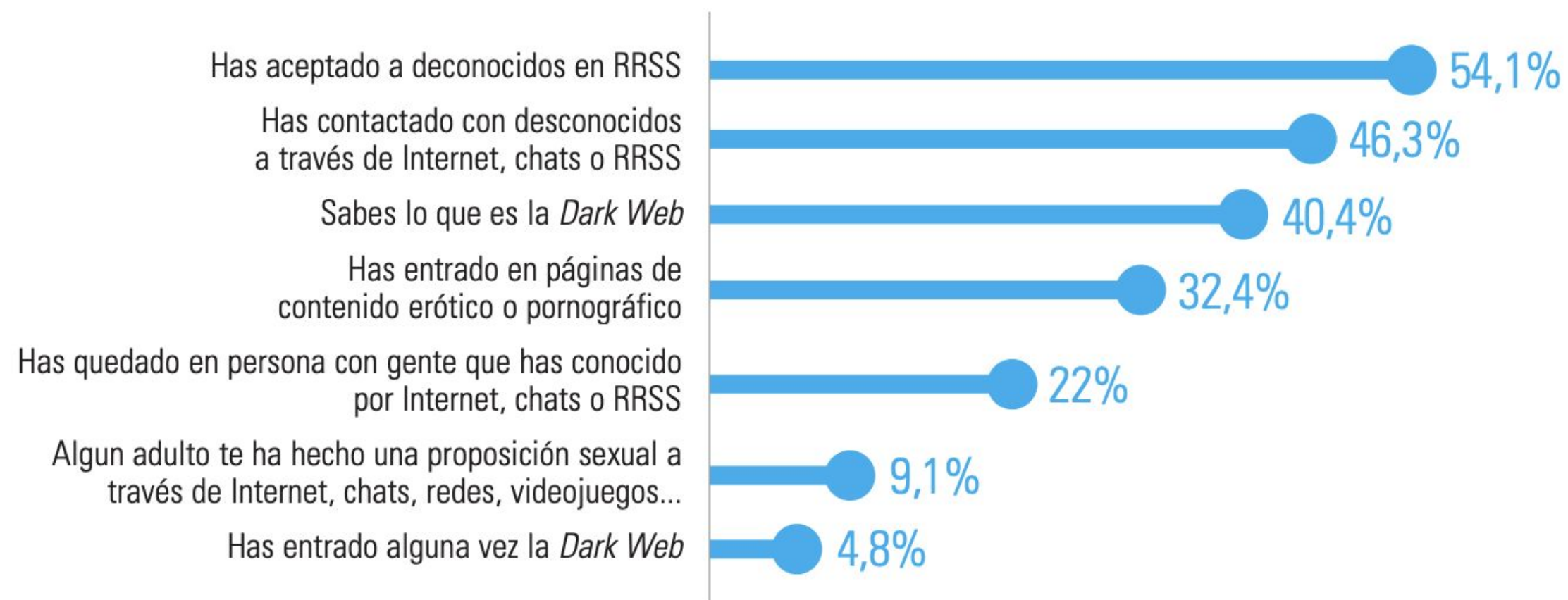






Se constata que las prácticas de *sexting* son cada vez más habituales. El 25,6% reconoce que alguno de sus contactos le envió alguna vez fotos, imágenes o vídeos personales de carácter erótico o sexual

(*sexting* pasivo) y el 8,4% reconoce incluso haberlos enviado ellas/os mismas/os (*sexting* activo). La cifra de presiones para el envío de este tipo de material es incluso superior (11,7%).



**Acceso libre a edades a las que  
no están preparados**

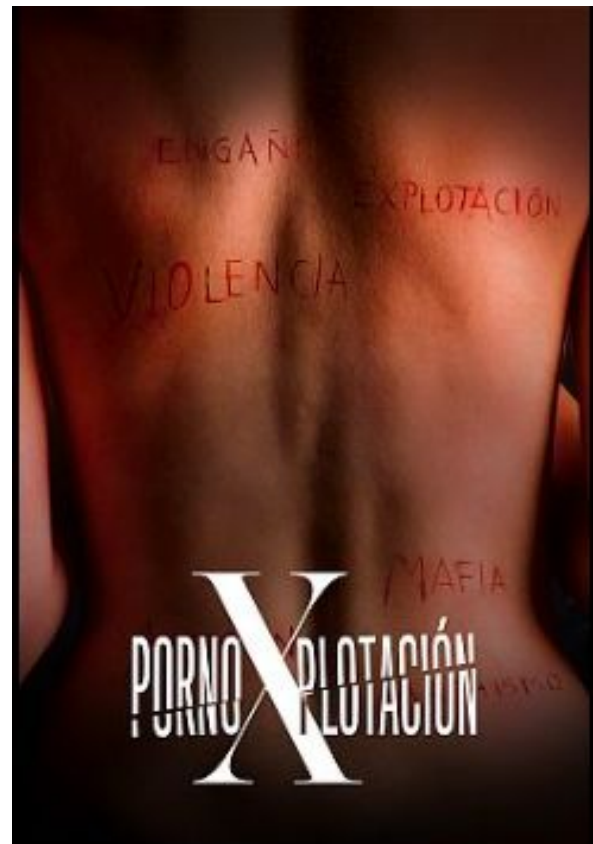




“Lo tenemos que hablar” Antena 3 [Video](#)

# Porno explotación rtve. junio 2023

"A los 8,9 o 10 años tienen el primer encuentro con la pornografía. Solo por buscar palabras que les llaman la atención ya se encuentran con una imagen sin estar preparados y sin poder haber hecho una maduración.", alerta **Villena**.



"Entre los 14 y los 20 años, el 25% de los adolescentes acumulan **más de 1000 horas** de visualización de pornografía. No hay otra actividad a la que dediquen tanto tiempo". Habla **Luis Ballester**, sociólogo.

"Antes el adolescente tenía que ir a por la pornografía. Ahora la pornografía viene a ellos porque todos tienen un pequeño cine porno dentro de sus teléfonos y es muy fácil que la pornografía empiece a bombardearles".

*Consecuencias de la  
construcción del  
deseo en base a la  
pornografía*





Desórdenes alimenticios (Vídeo. Orange. #unusolovedelatecnologia)

# Suicidios en adolescentes

Selección: ESPAÑA

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN



EL PAÍS

ideas

ENTREVISTA >

## Francisco Villar, psicólogo: “Los adolescentes se suicidan por lo mismo de antes, pero ahora las redes les asfixian la vida”

El experto catalán en la salud mental de los menores es partidario de que hagamos con las redes sociales como con la llegada de los coches: limitar el acceso a partir de cierta edad

NOELIA RAMÍREZ

04 MAR 2023 - 05:30 CET



### [En 2021 se suicidaron en España 314 menores de edad.](#)

Según los últimos datos disponibles del Instituto Nacional de Estadística (INE), 22 de esos fallecidos eran menores de 15 años, un 57% más que en 2020. Por cada suicidio consumado, hay entre 100 y 200 intentos de cometerlo.

Si en 2021 preocupaba el alto número de suicidios infantiles (22 niños y niñas menores de 15 años se quitaron la vida, frente a los 13 de 2022), en 2022 llama la atención al aumento del suicidio adolescente (de 15 a 19 años), especialmente en varones: mientras que en 2021 se produjeron 53 suicidios (28 chicos y 25 chicas), en 2022 han sido 75 (44 chicos y 21 chicas).

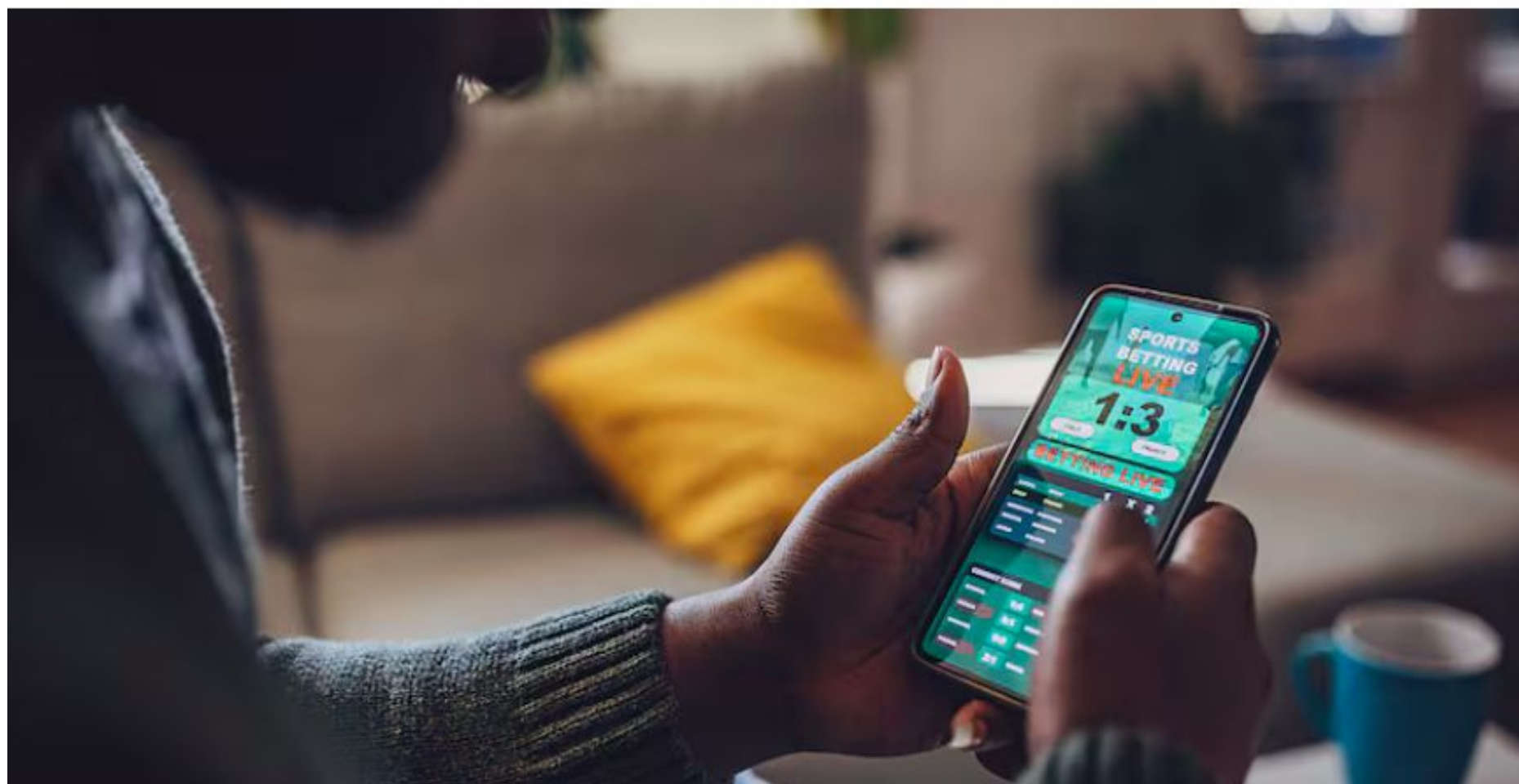
También es preocupante el aumento de suicidios entre las mujeres más jóvenes (15 a 29 años): 79 en 2021 y 117 en 2022.

Fuente: Fundación Española para la prevención del suicidio  
<https://www.fsme.es/observatorio-del-suicidio-2022/>

LUDOPATIA >

## La amenaza de llevar un casino en el bolsillo: 80 millones de adultos sufren adicción al juego

Una comisión científica avisa de que los daños asociados a estas conductas son mayores de lo que se creía debido a la expansión y transformación digital del sector. Los expertos advierten de que la ludopatía es “un problema de salud pública”



## Un perito forense avisa de que TikTok “no es para niños”: “Si quieren corromperlos, es el sitio ideal”

Aunque la red social creció apoyada en sus usuarios más jóvenes, es una de las que ha proporcionado “mayor impunidad” ante prácticas como el grooming, alerta Pablo Duchement

Salud digital

## Los médicos catalanes emplazan a retrasar la compra del primer móvil a los 16 años y a crear tarjetas SIM y wifi para menores

- El Col.legi de Metges de Barcelona urge a implementar verificadores de mayoría de edad y recomienda etiquetar los productos digitales según su grado de adicción
- [Telmo Lazkano, experto en salud digital: "Con 12 años el cerebro de un niño no está preparado para un uso responsable del móvil"](#)





Documentales que hablan sobre este problema

## Consecuencias uso pantallas edades tempranas:

- Coste de oportunidad. **5h al día** en el smartphone
- Tiempo de contacto con sus **amigos en la vida real**
- Falta de sueño
- Fragmentación de la atención
- Comportamientos adictivos
- Peor desempeño académico
- Enfermedades mentales



# ¿AFECTA IGUAL A CHICOS QUE A CHICAS?

## Afectación en chicas

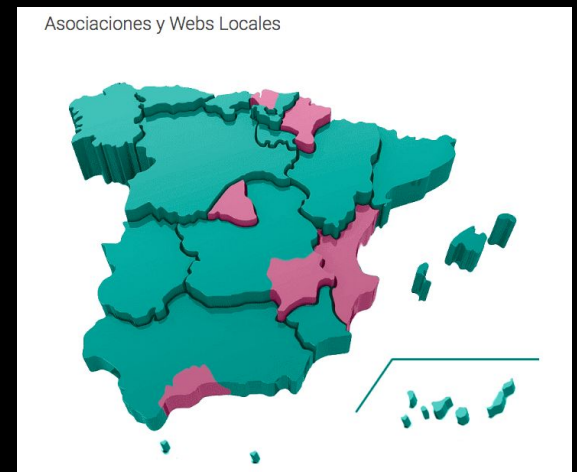
- **Comparación Social Visual** (Instagram)
- Perfeccionismo
- Agresión Relacional (excluir del grupo, humillar públicamente)
- Mayor propensión a enfermedades mentales
- Mayor vulnerabilidad a ser **víctima de depredadores sexuales y acoso**

## Afectación en chicos

- Identificación con el mundo virtual
- **Adicción a la pornografía**, pérdida de habilidad para hablar con chicas
- **Aislamiento** por la adicción a videojuegos
- La adicción a la dopamina produce mayor irritabilidad e infelicidad
- Mayor tasa de abandono escolar

## 2. El movimiento

# El movimiento



Greystones, Ireland

Tolosa, Gipuzkoa

Poblenou, Cataluña

Pamplona, Navarra

Málaga, Andalucía

Valencia, Comunidad Valenciana

Mayo '23

Septiembre '23

Octubre '23

Noviembre '23

## Adolescencia Libre de Móviles [Navarra]



## Mugikorrik Gabeko Nerabezaroa [Nafarroa]



### Queremos minimizar los riesgos en nuestros menores

Concienciando sobre los efectos nocivos de los dispositivos con acceso a internet a edad temprana

Consensuando centros educativos la introducción de dispositivos con acceso a internet

[www.almna.org](http://www.almna.org)

ten dauden aplikazio ngandik babesteko tiboak eskatuz

### Familias y profesionales por un objetivo

Somos familias y profesionales preocupados por los efectos nocivos derivados del uso no adecuado de dispositivos con acceso a internet.

Los menores no están preparados madurativamente para protegerse contra estrategias de captación de algunas aplicaciones y contenido inadecuado. Cada vez tenemos más menores en las consultas de psicología derivados por ansiedad, problemas o disfunciones sexuales, enfermedades de transmisión sexual, desórdenes alimenticios...

Desde hace años los profesionales de distintos ámbitos están alertando de los riesgos a los que están expuestos nuestros menores, pero no es suficiente.

Cada vez somos más familias las que queremos revertir esta abrumadora tendencia, reduciendo la presión social que supone que el resto de los iguales de nuestros hijos e hijas dispongan de un dispositivo móvil.

Cada vez somos más entre el profesorado que solicita una reducción del uso de pantallas en el entorno educativo.

### Familiak eta profesionalak helburu batengatik

Internetera sarbidea duten gailuen erabilera ez egokiak dakartzan ondorio kaltegarriak kezkatzen gaituzten familia eta profesionalak gara.

Adin txikikoak ez daude prest, ez dute beharrezko heldutasuna, aplikazio batzuek dituzten erakartze tresnak eta eduki ez egokien aurrean beren buruak babesteko. Gero eta adingabe gehiago dago psikologia kontsultetan antsietate, sexu arazo, sexu gaixotasun edo elikadura-nahasketak direla eta.

Urteak dira eremu ezberdineko profesionalak gure adingabeak zer nolako arriskuen aurrean dauden ohartarazten dutela, baina ez da nahikoa.

Gero eta familia gehiago gara izugarritzko joera honi buelta eman nahi diogunak, gure seme alaben adinekoek gailu mugikor bat izateak suposatzen duen presio soziala gutxituz.

Sitio web en castellano y euskera

# PREGÚNTATE...

¿PARA QUÉ QUIERE UN NIÑO UN SMARTPHONE?

¿POR QUÉ LES DAMOS UN SMARTPHONE?

¿SABE CONTROLAR EL TIEMPO DE USO?

¿Y LOS CONTENIDOS?

¿Y TÚ? \*

(\* ) REVISA LA APLICACIÓN “BIENESTAR” DE TU SMARTPHONE

# 3. Acción social



# ACCIONES SOCIALES

01

Jornadas de formación para profesionales y familias

02

Fomentar un espíritu crítico y generar debate en los centros educativos y familias

03

Compromiso familiar para retrasar la entrega del móvil: fijar las fechas de renovación

04

Ver en qué situación nos encontramos. Encuestas y recogida de firmas

05

Distribuir materiales para concienciar

06

Contrato de entrega de móvil. Acompañar en el uso

1ª Jornada Adolescencia Libre de Móviles en Navarra

# Protégeles de los riesgos de internet

Dirigido a familias con chavales entre 7 y 18 años

**3 Junio**

17:00 – 20:30

Civivox  
Iturrama



**Dr. Miguel Ángel Martínez-González**

MÉDICO, EPIDEMIÓLOGO E INVESTIGADOR ESPAÑOL, CATEDRÁTICO DE LA UNIVERSIDAD DE NAVARRA

La sexualidad en una nueva generación de adolescentes



**Dra. Renata Elizalde Martínez-Peñuela**

GINECÓLOGA Y OBSTETRA EN EL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE NAVARRA

El incremento de infecciones de transmisión sexual en adolescentes



**Inspectora Imelda Rey**

DELEGADA DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DE LA JEFATURA SUPERIOR DE POLICÍA DE NAVARRA

Riesgos del mundo digital y uso "seguro" de nuevas tecnologías



**Irene Carrasco**

PSICÓLOGA-MEDIADORA DE LOS PUNTOS DE ENCUENTRO FAMILIAR DE NAVARRA

Lo que no quieres ver del uso del smartphone

Modera:

**Dr. Raimon Pèlach Pániker**

PEDIATRA DE ATENCIÓN PRIMARIA Y VOCAL DE LA ASOCIACIÓN NAVARRA DE PEDIATRÍA

Inscríbete gratis en este formulario  
Izena eman honen bidez

<https://bit.ly/jornadas-almna>



“1ª Jornada”

2ª Jornada Adolescencia Libre de Móviles en Navarra

# ¿Tienes argumentos para retrasar el primer smartphone?

Dirigido a familias y profesionales

Inscripción gratuita hasta completar aforo

**Sábado 9 de noviembre**

10:00 - 14:00 y 17:00 - 20:00

Civivox Iturrama



**Charo Sádaba**  
CATEDRÁTICA Y DECANA DE LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE NAVARRA

Educar usuarios digitales inteligentes



**Dr. Miguel Ángel Martínez-González**  
MÉDICO, EPIDEMIÓLOGO E INVESTIGADOR ESPAÑOL, CATEDRÁTICO DE LA UNIVERSIDAD DE NAVARRA

Pantallas y adicciones en jóvenes



**Silvia Zarraluqui**  
DOCTORA EN PSICOLOGÍA ESPECIALIZADA EN ADICCIONES COMPORTAMENTALES

¿Qué hace a tu menor ser más vulnerable ante las tecnologías?



**Blanca Martínez**  
PSICÓLOGA GENERAL SANITARIA RESPONSABLE DEL SERVICIO DE PREVENCIÓN DE LA ASOCIACIÓN ANTOX

Tecnoadicciones: cómo detectarlas y prevenirlas



**Inspectora Lizvaleri de León**

INSPECTORA E INVESTIGADORA DE DELITOS RELACIONADOS CON ACOSO SEXUAL A MENORES EN LA POLICÍA NACIONAL

Prepáralas para defenderse del childgrooming

Inscríbete gratis en este formulario  
Izena eman honen bidez

<https://bit.ly/jornadas-2-almna>



Colabora:  
**CIVIVOX** | Parlamento de Pamplona | Iruñako Legeak

“2ª Jornada”

Disponibile en la web [www.almna.org](http://www.almna.org)

## **Solicita a Gobierno de Navarra que los centros escolares sean libres de móviles – Ikastetxeak mugikorrik gabeko arnasguneak izan daitezen eskatu Nafarroako Gobernuari**

Consciente de los beneficios de dejar los smartphones al margen de las escuelas y los graves detrimentos que ha traído el introducirlos, **solicito que el Gobierno de Navarra cree un marco jurídico que haga de los centros escolares espacios libres de smartphones**, tal y como propone la UNESCO en su informe GEM23. Asimismo, pido que se promuevan **campañas para concienciar a la ciudadanía sobre los efectos perniciosos en la salud del menor** que provoca el tener un teléfono inteligente y acceso a plataformas digitales como videojuegos con diseños adictivos, redes sociales o pornografía.

Consciente de que estamos ante un problema de salud pública y sin más ánimo que mejorar el bienestar de nuestros menores, apoyo esta iniciativa.

“Recogida de firmas”

## **Compromiso familiar en Navarra / Familiaren konpromisoa Nafarroan**

Adolescencia Libre de Móviles en Navarra es un movimiento que propone retrasar la entrega de un smartphone a nuestros menores más allá de los 12 años.

Esta es una carta de compromiso entre los padres, madres y tutores legales abajo firmantes de los alumnos y alumnas de primaria y ESO que tiene como finalidad **comprometerse a NO DAR UN MÓVIL con acceso a INTERNET y/o CÁMARA a nuestros hijos e hijas este curso escolar 2024-2025.**

Las firmas de este compromiso se renovarán cada curso académico. El objetivo es comprometemos a **NO** proporcionar ningún teléfono inteligente a las y los adolescentes de quienes somos responsables hasta que no tengan madurez y competencias suficientes.

También pueden firman este compromiso padres y madres que, por circunstancias **ESPECIALES**, necesita donar un móvil a sus hijos o hijas **PERO SIN ACCESO A INTERNET Y SIN CÁMARA.**

**¿Cuáles son las razones por las que firmamos este compromiso?**

**“Compromiso familiar”**

# Hay regalos que no son un juguete

Antes de regalar un teléfono inteligente a tu hijo/hija, consulta sus efectos secundarios.

acoso cibernético

adicción

ansiedad y depresión

afecta las relaciones

trastornos de la alimentación

distracción académica

acceso a apuestas

contenido sexual



#AdolescenciaLibreDeMoviles



BUSCA TU GRUPO LOCAL EN TELEGRAM O WHATSAPP  
#adolescencialibredemoviles  
#saludmental #familias #adolescentes  
#pactosocial #regulación #escuelas  
#cyberbullying



# Oparia dirudi, baina EZ da!

Zure seme-alabari smartphonea oparitu aurretik, kontsultatu izan ditzakeen ondorioak

antsietatea eta depresioa

adikzioa

jazarpen zibernetikoa

elikaduraren trastornoak

apustuarako sarbidea

harremanei eragiten die

arreta eta kontzentrazio arazoak eskolan

eduki sexuala



#MugikorrikGabekoNerabezaroa



BILA EZAZU ZURE TOKIKO TELEGRAM EDO WHATSAPP TALDEA  
#MugikorrikGabekoNerabezaroa  
#osasunmental #familia #nerabe  
#itunsoziala #erregulazioa #eskolak  
#jazarpena



“Cartelería para centros educativos”



“Llama a casa”

# 4. Creación de Grupos Motores





GUIPUZCOA

POBLENOU

altea burua

- Implicación por parte de las familias
- Acciones sociales
- Grupos de trabajo activos
- Pactos de familias



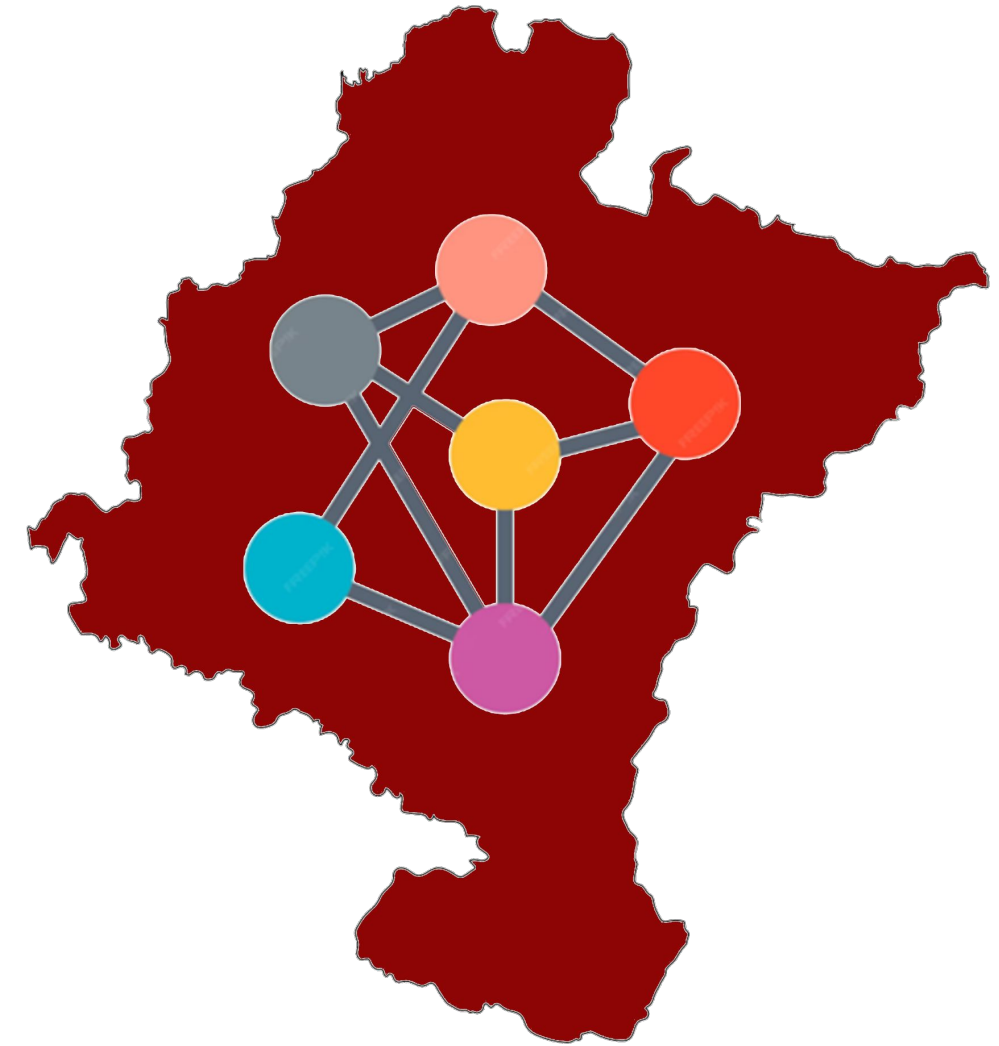
“Funciones de los Grupos motores”



## Adolescencia Libre de Móviles [Navarra]

*Mugikorrik Gabeko  
Nerabezaroa [Nafarroa]*

- Red de contactos
- Reuniones periódicas
- Iniciativas conjuntas



“RED de Grupos motores de Navarra”



**Adolescencia Libre de  
Móviles [Navarra]**

***Mugikorrik Gabeko  
Nerabezaroa [Nafarroa]***

¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DE  
NUESTRA ASOCIACIÓN?



## **Adolescencia Libre de Móviles [Navarra]**

***Mugikorrik Gabeko  
Nerabezaroa [Nafarroa]***

- Ofrecer apoyo a los grupos motores
- Facilitar recursos en euskera y en castellano – web
- Informar de campañas, jornadas, recogida de firmas...
- Ser portavoces de los grupos motores ante las instituciones

**¿Cuántos formáis ya parte de un grupo motor?**

# Y luego, ¿qué?

- Solicita más formación en tu centro escolar
- Pide que promuevan la firma del compromiso familiar
- Invita a más familias a unirse a tu grupo motor
- Toma acción en tu casa (y cuenta a los demás cómo lo haces)



## Asóciate a "Adolescencia Libre de Móviles en Navarra" - "Mugikorrik Gabeko Nerabezaroa Nafarroan" bazkide egin zaitez

Completa este formulario si decides unirte a la asociación "Adolescencia libre de Móviles en Navarra"

*Bete inprimakia "Mugikorrik Gabeko Nerabezaroa Nafarroan" elkarteko bazkide izan nahi baduzu*



Únete a la asociación



## Compromiso familiar en Navarra / Familiaren konpromisoa Nafarroan

Adolescencia Libre de Móviles en Navarra es un movimiento que propone retrasar la entrega de un smartphone a nuestros menores más allá de los 12 años.

Esta es una carta de compromiso entre los padres, madres y tutores legales abajo firmantes de los alumnos y alumnas de primaria y ESO que tiene como finalidad comprometerse a NO DAR UN MÓVIL con acceso a INTERNET y/o CÁMARA a nuestros hijos e hijas este curso escolar 2024-2025.

Las firmas de este compromiso se renovarán cada curso académico. El objetivo es comprometernos a NO proporcionar ningún teléfono inteligente a las y los adolescentes de quienes somos responsables hasta que no tengan madurez y competencias suficientes.

También pueden firmar este compromiso padres y madres que, por circunstancias ESPECIALES, necesita donar un móvil a sus hijos o hijas PERO SIN ACCESO A INTERNET Y SIN CÁMARA.

¿Cuáles son las razones por las que firmamos este compromiso?



Compromiso familiar curso 2024-25



## Solicita a Gobierno de Navarra que los centros escolares sean libres de móviles - Ikastetxeak mugikorrik gabeko arnasguneak izan daitezten eskatu Nafarroako Gobernuari

Consciente de los beneficios de dejar los smartphones al margen de las escuelas y los graves detrimentos que ha traído el introducirlos, solicito que el Gobierno de Navarra cree un marco jurídico que haga de los centros escolares espacios libres de smartphones, tal y como propone la UNESCO en su informe GEM23. Asimismo, pido que se promuevan campañas para concienciar a la ciudadanía sobre los efectos perniciosos en la salud del menor que provoca el tener un teléfono inteligente y acceso a plataformas digitales como videojuegos con diseños adictivos, redes sociales o pornografía.

Consciente de que estamos ante un problema de salud pública y sin más ánimo que mejorar el bienestar de nuestros menores, apoyo esta iniciativa.



Solicita a Gobierno de Navarra unas escuelas sin móvil

# 5. RECURSOS PARA ABURRIR (Y COMPARTIR)



- Movimiento de 30.000 familias surgido en septiembre de 2023 en España:

[www.adolescencialibredemoviles.es](http://www.adolescencialibredemoviles.es) [www.altxaburua.eus](http://www.altxaburua.eus)

Nuestro [resumen de la evidencia científica y nuestras propuestas](#) para el grupo de 50 expertos creado en el Ministerio de Infancia para proteger a los menores en el ámbito digital.

- El movimiento análogo de 75.000 familias creado en Gran Bretaña en febrero de 2024:

[www.smartphonefreechildhood.com](http://www.smartphonefreechildhood.com)

- Otros enlaces de interés:

✓ Guía para familias crueles y malvadas de [www.somosconexion.coop](http://www.somosconexion.coop)

✓ El pacto de familias de Familtec - [www.familtec.com](http://www.familtec.com)

✓ INCIBE - <https://www.incibe.es/menores/familias/control-parental>

✓ <https://cibertutor.org/>

✓ Estudios:

▪ The Anxious Generation - <https://www.anxiousgeneration.com>

▪ Fundación Cyber-Guardians <https://www.cyber-guardians.org>

▪ Informe UNICEF

[https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/TRIC/Resumen\\_Ej\\_TRIC\\_MADRID.pdf](https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/educa/TRIC/Resumen_Ej_TRIC_MADRID.pdf)

▪ Informe Sapien Labs:

[https://sapienlabs.org/whats\\_new/study-out-from-sapien-labs-links-age-of-first-smartphone-to-mental-wellbeing/](https://sapienlabs.org/whats_new/study-out-from-sapien-labs-links-age-of-first-smartphone-to-mental-wellbeing/)



Lecturas recomendadas por Francisco Villar – Taller Digital Kids.  
Baluarte 15 de noviembre de 2024

## Los centros escolares de Navarra prohíben usar el móvil en sus instalaciones

Algunos permiten sacarlo en el recreo y otros son más estrictos y no dejan ni llevarlo al instituto - Muchas direcciones creen que una normativa autonómica daría más cobertura legal a sus reglamentos



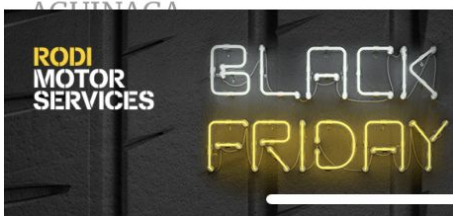
María Olazarán

PAMPLONA | 18-11-23 | 18:47 | Act

ENTRADAS YA A LA VENTA



Adolescentes con móvil durante...



### RELACIONADAS

Las sanciones en los institutos navarros por usar el móvil en clase: desde confiscar el aparato durante horas o días hasta la expulsión

al respecto, sin embargo, países como Finlandia, Francia o Países Bajos sí impiden utilizar los móviles por entender que perjudica al rendimiento académico y la salud mental.

**Navarra carece de una ley que regule el uso del móvil en los centros educativos y lo deja en manos de los institutos. En España, solo Galicia, Castilla-La Mancha y Madrid tienen legislación**

## Ban on mobile phones in class to be extended to primary schools

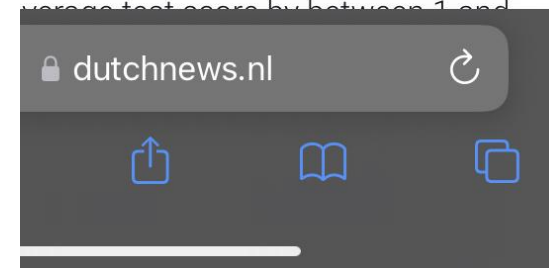
November 7, 2023



obile phone by the age of 11. Photo:

phones in classrooms is likely to be primary and special schools under by outgoing schools minister

nistry said earlier this year it wanted schoolchildren taking phones into ry 1, after research showed that their



## Fiscalía, AEPD y AETD piden al nuevo Gobierno un Pacto de Estado para limitar los móviles en las aulas



El Fiscal de Sala Coordinador de Menores en la Fiscalía General del Estado, Eduardo Esteban, la vicepresidenta de la AETD, Ana Caballero, y la directora de AEPD, Mar España, y representantes de otras entidades, en el encuentro por el Día de la Infancia. - AEPD

**Sigue en directo las últimas noticias sobre el nuevo Gobierno**

MADRID, 20 Nov. (EUROPA PRESS) -

El Fiscal de Sala Coordinador de Menores en la Fiscalía General del Estado, la Asociación Europea para la Transición Digital (AETD) y la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) han pedido el apoyo de todos los partidos políticos al Pacto de Estado para la protección de niños y adolescentes en el ámbito digital que aboga por limitar los móviles en las aulas, entre otras medidas.

Así lo han expuesto este lunes, 20 de noviembre, en un encuentro con motivo del Día de la Infancia, en el que han reclamado una legislatura "de consenso" en algo "tan sagrado" como garantizar la "salud de la infancia", lo que pasa por el mencionado Pacto de Estado.

En relación con el uso de los teléfonos móviles, esta propuesta aboga por promover la regulación en las comunidades autónomas para limitar su uso en los centros educativos y adecuar el uso de otros elementos tecnológicos en el aula por edades.

Al respecto, la directora de la AEPD, Mar España Martí, ha defendido prohibir el acceso de

Noticias de Navarra, 18 noviembre 2023

Dutch news, 7 noviembre 2023

Europapress, 20 noviembre 2023

# INFORME DEL COMITÉ DE PERSONAS EXPERTAS PARA EL DESARROLLO DE UN ENTORNO DIGITAL SEGURO PARA LA JUVENTUD Y LA INFANCIA



## Uso de pantallas en la infancia y la adolescencia

**Bilbao, 4 de diciembre de 2024.-** Como consecuencia de la inquietud profesional y social en relación con el uso de las pantallas por parte de niñas, niños y adolescentes, el Colegio de Médicos de Bizkaia (CMB) presenta este documento que sintetiza lo que sociedades científicas y especialistas de referencia plantean sobre esta cuestión y que el CMB comparte.

De acuerdo con la Asociación Española de Pediatría, el mal uso del mundo digital afecta a la salud física, mental y social de las personas pero, en el caso de la infancia y la adolescencia, también puede afectar a su neurodesarrollo y a su capacidad de aprendizaje.

- **0 a 6 años:** Cero pantallas, no existe un tiempo seguro.
  - **7 a 12 años:** Menos de una hora/día (incluyendo el tiempo escolar y los deberes).
  - **13 a 16 años:** Menos de dos horas/día (incluyendo el tiempo escolar y los deberes).
- Priorizar el uso de teléfonos sin acceso a internet.**

# La AEPD y la CNPD expresan su preocupación por el incremento de la violencia digital y sus consecuencias para la salud física y mental

📅 08 de Noviembre de 2023



*Sigue las recomendaciones sobre el “tiempo de uso adecuado de las pantallas para tus hijos e hijas”*

<https://www.aepd.es/>



“Acompañamiento en la introducción del Smartphone”

## Moderar los tiempos de uso de dispositivos en casa

### Parking para móviles

Colocadlo en la entrada de casa. Al llegar, todos dejaremos nuestros dispositivos y los usaremos solo para lo que tengamos previsto. Así el móvil no será el plan habitual en el hogar, dando espacio a otras actividades de ocio y aprendizaje.

[Descargar](#)

### Plan detox familiar

Establecer algunos contextos sin pantallas ayudará a moderar su uso. Te proponemos que los momentos familiares no cuenten con pantallas, para que solo cuenten las personas con las que convivimos.

[Descargar](#)

### Plan digital familiar

Si quieres mejorar la relación general de tu familia con las pantallas, te recomendamos dedicar una hora para crear tu plan digital familiar, con límites y propuestas que ayuden a todos.

[Descargar](#)

En casa, también podemos cambiar hábitos



**Adolescencia Libre de  
Móviles [Navarra]**

***Mugikorrik Gabeko  
Nerabezaroa [Nafarroa]***

# ¡Muchas gracias!

Adolescencia Libre de Móviles en Navarra

[adolescencialibredemovilesna@gmail.com](mailto:adolescencialibredemovilesna@gmail.com)

[www.almna.org](http://www.almna.org)