



Excmo. Ayuntamiento
de Orihuela



Concejalía
de Sanidad

Ayuntamiento de Orihuela



Prevención familiar del abuso y la dependencia del móvil



¿Qué puedo hacer para que mi hijo/a haga un uso adecuado del móvil?

Es importante señalar algunos puntos a tener en cuenta antes de proporcionar un smartphone a los hijos/as: Grado de madurez del adolescente, grado de responsabilidad del adolescente

- ✓ **Controle el tiempo de uso** del móvil o tablet. Deben saber cuánto tiempo pueden utilizarlos y en qué horarios. Establezca una diferencia clara entre el uso semanal y de fin de semana.
- ✓ **Hacerse cargo del gasto** con la propia asignación, pero es fundamental que el adolescente aprenda a controlar el gasto.
- ✓ **El móvil debe apagarse en clase.** Ni siquiera debe mantenerse en silencio, puesto que todavía así es posible utilizarlo, lo cual le convierte en un distractor constante.
- ✓ **Apagar el móvil durante los necesarios momentos de interacción familiar y estudio** (juegos, conversaciones, comidas, reuniones de amigos, invitados en casa, etc. Al igual que le enseñamos a respetar a los demás, a comportarse en lugares públicos, deberíamos enseñarle a hacer un uso adecuado del móvil.
- ✓ Es importante **advertir** al menor de los **problemas** que conlleva **facilitar información personal**.
- ✓ **Poner un límite por la noche.** A partir de una hora determinada el móvil debería apagarse, tanto para preservar el sueño y el descanso nocturno, como para favorecer la comunicación familiar, así como la propia intimidad.
- ✓ **No utilizar el móvil** para actividades que es mejor hacer de otra manera, ver una película por ejemplo.
- ✓ **Mantenerlo apagado o en silencio en lugares públicos** donde pueda molestar (cine, teatro, etc.)
- ✓ Hay que **informarle de que no todo lo que se ve en internet es cierto**.

- ✓ Se debe **prestar la misma atención a sus “ciber-amistades” que a las amistades de la vida real**.
- ✓ El menor debe saber que puede **informar a los padres/madres de cualquier conducta o contacto que resulte incómodo o sospechoso**.
- ✓ Intenta **que el teléfono móvil no te separe de tus hijos por ser un instrumento o un lenguaje que desconoces**.

¿Cómo detectar si existe un problema?



El papel de los padres y otros miembros de la familia es fundamental para detectar si existe un problema con el móvil y tomar soluciones a tiempo

- Pasa demasiado tiempo aislado en su habitación.
- Pasa demasiado tiempo utilizando el móvil.
- Utiliza el móvil en lugares inadecuados (clase, etc.) cuando come, estudia, hace actividades deportivas, o actividades que requieren plena atención (montar en bicicleta, conducir una moto, etc.).
- Utiliza el móvil a deshoras (a altas horas de la madrugada, etc.).
- Llegan facturas altas. Recuerde que no necesariamente una factura alta indica el abuso del móvil. Los adolescentes son verdaderos expertos en utilizar el móvil sin crear costes.
- Se aísla y no tiene comunicación en casa.
- Empeoran las notas del colegio o tiene problemas en la escuela.
- Tiene cambios emocionales bruscos o tiene problemas de conducta.