



# ADOLESCENCIA Y SMARTPHONES

# ¡¡¡ÚNETE!!!

Suscríbete a nuestro canal de información de WhatsApp para no perderte nada



Únete al pacto de familias para retrasar la entrega del smartphone:



Todo esto y mucho más en [www.adolescencialibredemoviles.es](http://www.adolescencialibredemoviles.es)



NUESTRA PEQUEÑA GRAN HISTORIA...



Nuestros hijos van a empezar el instituto... no tengo ganas de entregarle el smartphone todavía...

Ya les toca, sí... yo tampoco me siento cómoda entregárselo

Si ninguna queremos dárselo... ¿Por qué no acordamos esperar? Así no podrán decir "soy el único que no tiene smartphone"

Yo tampoco, son muy pequeños... Aunque les formemos y les acompañemos, me preocupan los riesgos de una entrega prematura



## Reducimos la presión social

Uniéndonos unas cuantas familias en un pacto, conseguimos esperar a anular el discurso de "soy el único que no lo tiene".

# UNA CONVERSACIÓN EN POBLENOU (BARCELONA)

# MOVILIZACIÓN CIUDADANA



30 000 familias unidas



Creación de espacios de diálogo y apoyo

Intercambio de recursos y consejos

Expansión y coordinación local

Red Estatal estructurada

# EVOLUCION DEL MOVIMIENTO ¡¡¡EN 1 AÑO!!!

Septiembre  
2023

- Nace el movimiento ciudadano de Adolescencia Libre de Móviles.
- Se publica el Manifiesto de Poblenuo y se publica en prensa.
- 20.000 familias se unen en toda España.

Noviembre  
2024

- El movimiento se organiza a nivel estatal.

Enero-febrero  
2024

- Regulación del uso del móvil en los centros educativos (4 CCAA tenían restricciones previas, las 13 restantes se completan 5 meses después de iniciarse el movimiento).

Enero  
2024

- El presidente del gobierno anuncia una ley para proteger a los menores en internet.
- Se crea el grupo de 50 expertos.

Febrero  
2024

- Creación de Smartphone Free Childhood
- Expansión internacional

Junio  
2024

- Anteproyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales

Diciembre  
2024

- Publicación del informe de 50 expertos.
- Modificación de las recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría



[El comité de expertos de Juventud e Infancia propone 107 medidas para crear entornos digitales seguros | Ministerio de Juventud e Infancia](#)



NUESTRO OBJETIVO...

# QUÉ BUSCAMOS?

Es necesario propiciar un **CAMBIO DE PARADIGMA** para que no se perciba como normal y socialmente instalado proporcionar un smartphone a nuestros hijos e hijas en el paso de primaria a secundaria (o antes...)





¿POR QUÉ EL SMARTPHONE?

# ¿POR QUÉ EL SMARTPHONE?

El **smartphone** pone internet en la palma de la mano en cualquier momento y cualquier lugar.

- ➡ Contiene Apps son **inherentemente adictivas**.
- ➡ Exponen a los niños/as a **contenido inadecuado y peligroso**: internet es una puerta a la pornografía (muy violenta) y otros **contenidos traumáticos, bullying, grooming, sexting, apuestas...**
- ➡ Se reduce la **capacidad de atención**.
- ➡ **Coste de oportunidad**: restan tiempo a actividades positivas para su neurodesarrollo: jugar, explorar, interactuar cara a cara...



# LLAMEMOS A LAS COSAS POR SU NOMBRE...



**TELÉFONO**

(para llamar y  
enviar mensajes)



**SUPERORDENADOR  
DE BOLSILLO**

(desde el que  
nunca te llaman)



¿CÓMO LES AFECTA?

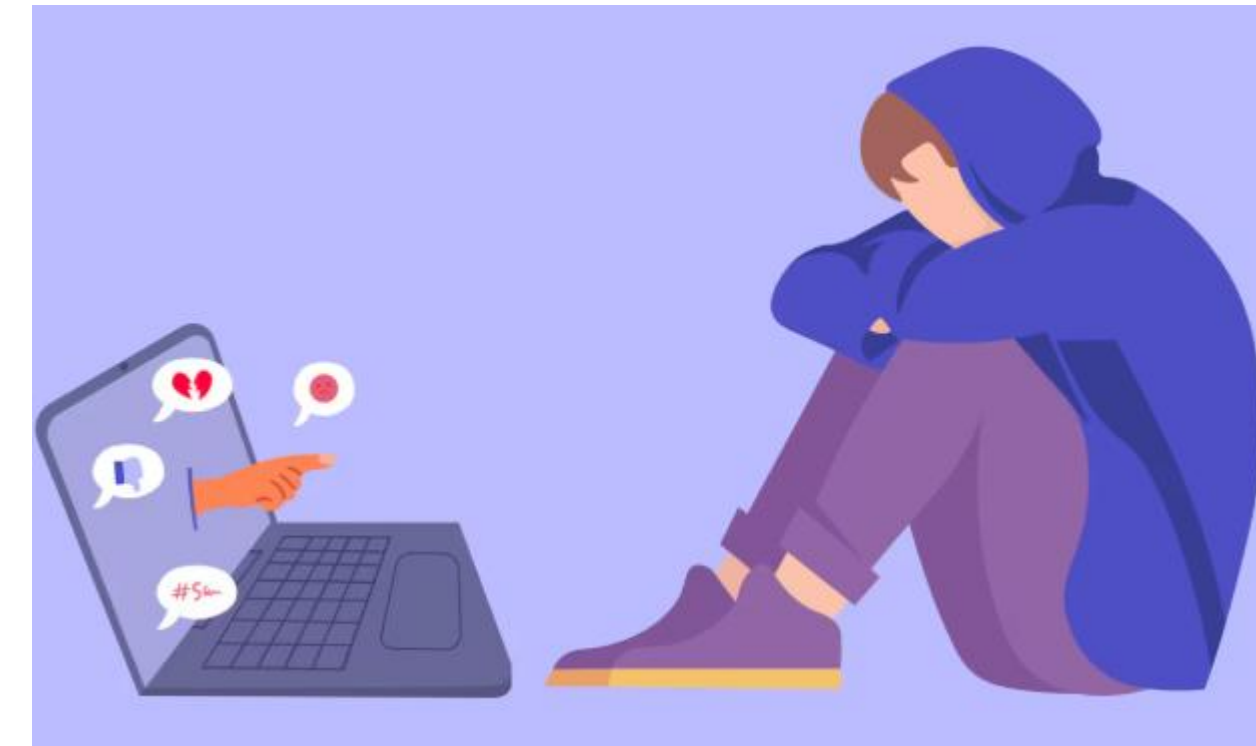
# ¿CÓMO LES AFECTA?

- Fragmentación de la atención.
- Comportamientos adictivos.
- 1 de cada 3 hace un uso **problemático de internet**.
- Duermen menos.
- Se reduce el tiempo con sus **amigos en la vida real**.
- Peor desempeño académico.
- Coste de oportunidad: **5h al día en el smartphone**.



# ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS?

- Ciberacoso.
- Sexting, grooming
- Acceso a **contenido inapropiado o incluso traumático** (\*).
- Desinformación.
- Fracaso escolar.
- Depresión, suicidio.
- Problemas de sociabilidad y autoestima, cambios de humor.
- Sedentarismo, obesidad, patologías crónicas, ¡¡¡miopía!!!
- Deterioro de las capacidades cognitivas.



(\*). Ejemplos de contenido habitual: peleas, decapitaciones, amputaciones, pornografía extremadamente violenta..  
Cada 2 minutos la [Internet Watch Foundation](#) reporta un caso de imágenes de abuso sexual online a menores

1 de cada 5 jóvenes  
usa el móvil en su  
habitación pasadas las  
12 de la madrugada.

El 42% ha recibido mensajes  
de contenido erótico/sexual.  
El 8% reconoce haberlos  
enviado

1 de cada 4 chicas  
utiliza a la IA para  
contarle "sus cosas"

El 33% hace un uso  
problemático de internet y  
las redes sociales.  
El % aumenta a partir de los  
14 años.

## ALGUNOS DATOS...

1 de cada 10 adolescentes  
ha recibido una  
proposición sexual en  
internet por parte de un  
adulto

Más del 60% tienen más  
de un perfil en las redes  
sociales, uno para familia  
y otro para sus pares.

Fuentes:

[Impacto de la tecnología en la adolescencia - UNICEF](#)  
[Así somos: el estado de la adolescencia en España. - PLAN INTERNATIONAL](#)

# Y EL DESPISTE GENERALIZADO...



*“El atropello a peatones es el siniestro de tráfico más letal en las ciudades.”*

*“Desde 2015 las distracciones son la primera causa de mortalidad, y esto se llama smartphone. Se conduce como se vive.”*

*“La dependencia del móvil es un problema social.”*

Pere Navarro, Director General de Tráfico.



¿QUÉ DICEN LOS PEDIATRAS?

# ¿QUÉ DICE LA PEDIATRÍA?



La Asociación Española de Pediatría actualiza sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia (diciembre 2024):

**Límites máximos diarios (incluyendo el tiempo escolar y los deberes):**

**0 a 6 años:**

Cero pantallas

**7 a 12 años:**

Menos de una hora

**13 a 16 años:**

Menos de dos horas

- *Priorizar los factores protectores: actividades deportivas, relaciones con iguales cara a cara, contacto con la naturaleza, sueño...*
- *Uso bajo la supervisión de un adulto, con dispositivos fijos y evitar el baño y dormitorio.*
- *Pactar límites claros previamente tanto en tiempo como en contenidos adaptados a la edad.*

- *Herramientas de control parental y otras medidas.*
- *Priorizar el uso de teléfonos sin acceso a internet.*
- *Retrasar la edad del primer móvil inteligente (con conexión a internet).*



LA SITUACIÓN DE LAS FAMILIAS...

# LA SITUACIÓN DE LAS FAMILIAS

En el contexto actual, la responsabilidad sobre el control de las horas de uso y el acceso a contenidos inapropiados y aplicaciones altamente adictivas recae total y exclusivamente sobre las familias.

... algunas de las cuáles no tienen herramientas para afrontar una educación en el uso responsable y un control parental eficaz.



# LA SITUACIÓN DE LAS FAMILIAS

Las familias nos encontramos en una  
**POSICIÓN IMPOSIBLE:**

...o permitimos el acceso a nuestros  
hijos algo dañino o  
nos arriesgamos a alienarlos entre sus  
semejantes.



# LA SITUACIÓN DE LAS FAMILIAS

- La **presión social** hace que la resistencia familiar caiga mucho antes de lo deseado.

Una encuesta a 23.000 familias → más del 60% de familias no daría un teléfono móvil inteligente a sus hijos al llegar al instituto, pero más del 80% ya lo han hecho.

Cuando algunas familias deciden esperar, se cancela el discurso de "soy el único que no lo tiene"



# ¿QUÉ PODEMOS HACER MIENTRAS ESPERAMOS?

👉 Estableced unos lugares y momentos libres de dispositivos:

🚫 🛏️ 🪑 Nunca smartphone en el dormitorio ni en el baño.

🚫 🍴 👨👩👧 👨🏃🏻 👨🏍️ 👨👩👧 Nunca en la mesa, ni en actividades sociales o familiares.

🚫 🛏️ 🛌 Nunca 2 horas antes de ir a la cama.

🚫 🕒 🌞 🧘 Nunca para empezar el día, antes de ir al colegio/instituto.

👉 Desactivad notificaciones para siempre.

👉 Monitorea el uso (y que lo sepan).

👉 Potencia otras actividades de ocio, permitiendo el juego libre, no estructurado.

👉 Instala un aparcamiento de móviles en casa (¡¡¡y en el coche!!!).

👉 Y formaos en el funcionamiento y los riesgos, para cuando lo tengan.



EN CONCLUSIÓN...

¿"BUEN USO"...

¿QUÉ HACE FALTA PARA QUE HAGAN,  
AL MENOS, UN "USO CONSCIENTE"?



# ~~"BUEN USO"~~ USO CONSCIENTE

Para hacer un uso consciente es necesario...

- Formación del niño/a y los cuidadores.
- Instalar control parental
- Acompañamiento
- Contrato
- Revisar lo que hacen
- Limitar en tiempo...
- ...y cruzar los dedos



Entonces... **quizás el smartphone no era para niños.**

Estamos asumiendo como "normal" y saludable algo que no lo es a ciertas edades.



LA SOLUCIÓN...

# EL PACTO DE FAMILIAS...

- 👉 **¿Qué es?** Un compromiso no vinculante de retrasar la entrega del primer smartphone hasta, a poder ser, los 16 años.
- 👉 **¿Por qué?** Porque no es un dispositivo para niños y esperar es lo que recomiendan las asociaciones de pediatría y salud mental.
- 👉 **¿Para qué sirve?**
  - **Para ti:** Unirte a otras familias sirve para reducir la presión social y combatir el mantra de “soy el único que no lo tiene”.
  - **Para tu cole:** El número de pactos de un centro educativo es ya un criterio más en la toma de decisiones para la elección de centro.
  - **Para todos:** Incrementar el número de familias en el pacto genera presión institucional.

# Pacto de Familias

ADOLESCENCIA LIBRE DE MÓVILES



Resultados 2025/2026

Español Català Galego Euskera English

23938  
Pactos

CEIP MENENDEZ Y PELAYO 2025/2026

Español Català Galego Euskera English

23 Pactos

- 3º de Infantil: 1
- 4º de Infantil: 4
- 5º de Infantil: 1
- 1º de Primaria: 4
- 2º de Primaria: 1
- 3º de Primaria: 3
- 4º de Primaria: 3



Buscador de centros

Selecciona una provincia:

Todas las provincias

Nombre del centro:

Introduce el nombre del centro

Buscar

## CENTROS

Busca el centro de estudios del menor

Buscar

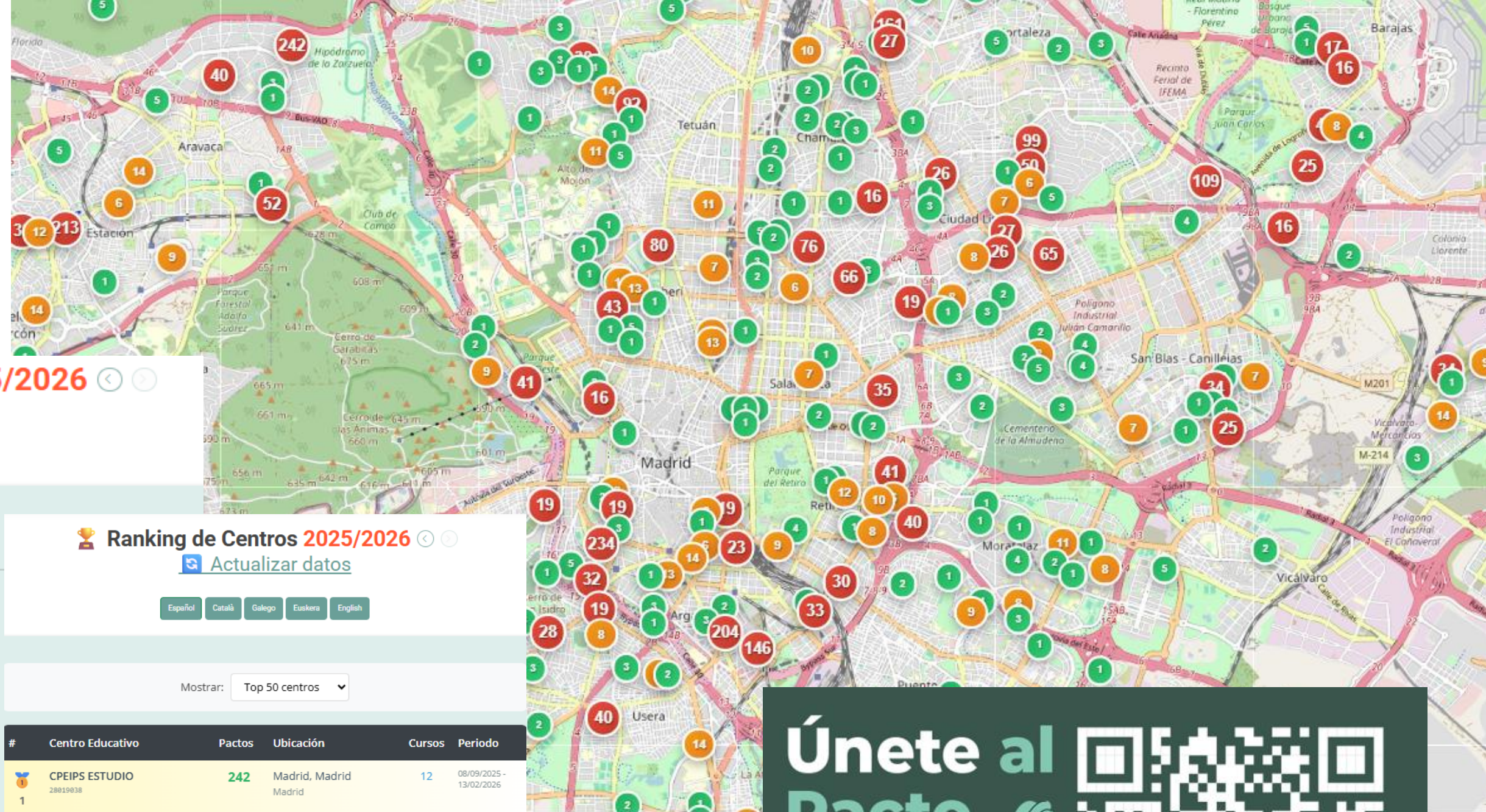
Mapa de centros con pactos

ranking centros

## PACTOS

Consulta o modifica aquí tus pactos:

Mis pactos



Ranking de Centros 2025/2026

Actualizar datos

Español Català Galego Euskera English

Mostrar: Top 50 centros

#	Centro Educativo	Pactos	Ubicación	Cursos	Periodo
1	CPEIPS ESTUDIO 28019038	242	Madrid, Madrid Madrid	12	08/09/2025 - 13/02/2026
2	CEIP JOAQUIN COSTA 28018722	234	Madrid, Madrid Madrid	9	02/09/2025 - 12/02/2026
3	CPEIPS FEC SANTA JOAQUINA DE VEDRUNA 28019348	221	Madrid, Madrid Madrid	13	02/09/2025 - 11/11/2025
4	CPEIPS SAN JOSE DE CLUNY 28023832	213	Pozuelo de Alarcón, Madrid Madrid	13	18/12/2025 - 13/02/2026
5	CEIP MIGUEL DE UNAMUNO 28018850	204	Madrid, Madrid Madrid	9	02/09/2025 - 12/02/2026
6	COLEGIO CEU SAN PABLO SANCHINARRO 28072132	200	Madrid, Madrid Madrid	12	02/09/2025 - 02/12/2025
7	CPEIPS COLEGIO MADRID- FUNDACIÓN SANTA MARÍA 28013413	160	Madrid, Madrid Madrid	13	02/09/2025 - 13/02/2026
8	CEIP TIRSO DE MOLINA 28080488	146	Madrid, Madrid Madrid	11	02/09/2025 - 18/01/2026
9	CEIP NURIA ESPERT 28079424	143	Madrid, Madrid Madrid	8	06/02/2026 - 09/02/2026

Únete al  
Pacto





34

NO ESTAMOS SOLOS...

# ¡¡¡NO ESTAMOS SOLOS!!!

## Sign the PARENT PACT

Join parents in your area who are delaying smartphones and social media

**160,501**  
Pacts Signed

[Sign the Pact](#) [View Leaderboards](#)

**5449**  
SIGNED PLEDGES

**896**  
SCHOOLS

[VIEW PLEDGES BY PROVINCE](#)

Unplugged Canada Pledge

### SMARTPHONEVRIJ OPGROEIEN

## OUDERPACT

NEDERLAND

**Nederland**

**56.251**  
KINDEREN

**4.342**  
SCHOLEN

## Adolescencia Libre de móviles



Resultados **2025/2026**

- Español
- Català
- Galego
- Euskera
- English

**16920**  
Pactos

**3415**  
Centros





36

¡ÚNETE!



[WWW.PACTO.ADOLESCENCIALIBREDEMIVILES.ES](http://WWW.PACTO.ADOLESCENCIALIBREDEMIVILES.ES)