

Adolescencia Libre de Móviles

La entrega prematura del smartphone está en el centro de muchos problemas de salud mental, conductas adictivas, ciberacoso, acceso a contenido inadecuado y contacto con adultos. Como familias, está en nuestras manos esperar.

PACTO DE FAMILIAS para retrasar la entrega del smartphone hasta los 16 años



www.pacto.adolescencialibredemoviles.es



Una vez que un grupo de padres y madres acuerda no dar smartphones a sus hijos, la presión social se reduce y la norma social empieza a cambiar. Pero crear y aplicar con éxito un pacto de familias requiere tiempo y una cuidadosa reflexión.

Quiénes somos

El movimiento Adolescencia Libre de Móviles nace con el objetivo de promover un pacto social para que el mayor número de hogares retrasen la entrega del primer smartphone a sus hijos e hijas. En esta iniciativa hemos confluído más 30.000 familias y profesionales de la salud, educación y tecnología de toda la geografía española, con diferentes ideologías, religiones y niveles socioeconómicos.

Nos proponemos propiciar un cambio de paradigma para que no se perciba como normal y socialmente instalado proporcionar un smartphone en el paso de primaria a secundaria.

Queremos una infancia y una adolescencia sanas, críticas y libres. En las circunstancias actuales en que internet se convierte en una invasión descontrolada de contenidos nocivos, estos valores no están garantizados. Hace falta, pues, repensar como hacemos las cosas como sociedad y encontrar vías de solución.

Si crees que tus hijos se merecen otro tipo de infancia o adolescencia, sigue leyendo...



“No recuerdo en España una reacción social en defensa de los niños, niñas y adolescentes como la que representa Adolescencia Libre de Móviles. Este movimiento transversal es un fenómeno colectivo de primer orden”

Javier Zarzuela, miembro del Comité de Expertos del Gobierno sobre digitalización y menores de edad



Pasos para el PACTO DE FAMILIAS

Paso 1. Forma un pequeño grupo de trabajo y documéntate

- Lee esta [carta para familias y centros educativos](#) para entender qué es el PACTO DE FAMILIAS.
- Localiza a unos cuantos padres con ideas afines en tu centro educativo y a los representantes del AMPA. Forma un pequeño grupo de trabajo (al menos cuatro personas, si es posible). Esto no sólo evitará tu propio agotamiento, también permitirá aprovechar vuestras habilidades colectivas. Es importante acercarse desde el respeto a todas las posturas y asumiendo que cada familia tiene una realidad distinta.
- Reúne todas las pruebas que puedas para respaldar tus argumentos. Consulta www.adolescencialibredemoviles.es para encontrar recursos que puedas leer y compartir con los demás.

Paso 2. Implica a la comunidad de familias

- Crea un grupo de whatsapp para compartir información y avances. Incluye una descripción, aquí tienes un ejemplo:

¡Hola! Somos familias preocupadas por el uso del smartphome en la infancia y adolescencia. Queremos proponer un pacto de familias para retrasar la entrega del dispositivo hasta los 16 años, como recomienda la Asociación Española de Pediatría y, en caso de que ya se tenga, para trabajar para que el uso sea lo más consciente y seguro posible.

Actualmente, la presión social es muy fuerte y nos obliga a entregar un dispositivo antes de lo que queremos. Creemos que, uniéndonos, será más fácil tomar la decisión de esperar. Este pacto simbólico y ético se está moviendo y ofreciendo con el único fin de luchar contra la presión social y ayudar a los menores, para evitar que se sientan solos y apartados cuando tomamos la decisión consciente de no darle un móvil inteligente/smartphone o dispositivo conectado a internet de bolsillo. Se trata de una toma de datos para poder compartir un número o % de compañeros/as de su ciclo escolar que lo acompañan en la decisión.

Hay que destacar que el posicionamiento de este movimiento no es anti-móvil, ni está en contra de la educación en competencias digitales, ni pide la prohibición total y absoluta antes de los 16 años. Tenemos el objetivo compartido de educar y proteger a nuestros hijos, sin juzgar las opciones que, libremente, tomen otras familias.

¡Gracias por estar aquí!

- Añade el código QR de este grupo de whatsapp en la [carta para familias](#) y comparte el enlace al grupo dentro de la comunidad educativa para que otras personas lo conozcan y puedan acceder. Compártelo también en el grupo de whatsapp de tu clase. Si no sabes qué decir, puedes usar el mensaje que proponemos en nuestra carta para familias y centros educativos.
- Como primer acercamiento puedes enviar a los grupos de tu centro y a tus contactos una [infografía](#) sobre el pacto de familias y ver cómo reaccionan. ¡Te sorprenderás! En la web de Adolescencia Libre de Móviles tienes una sección para descargarte la infografía y otros materiales.



Paso 3. Implica a tu centro educativo

- Concierta una reunión con la Dirección de tu centro educativo. Averigua cuál es su política oficial sobre la presencia de smartphones en el centro. Empatiza y reconoce la presión a la que están sometidos. Infórmalos, junto a algún miembro del AMPA, del proyecto de PACTO DE FAMILIAS.
- Ve con la mente abierta sin dar por sentado que tu centro educativo estará de acuerdo o dispuesto a actuar. Es preferible contar con su apoyo y acuerdo, pero no te desanimes: ¡las iniciativas lideradas por las familias también pueden funcionar!

Paso 4. Súmate a nuestro pacto de familias o crea uno propio

- Mediante el pacto de familias, un grupo de padres y madres adquiere el compromiso de retrasar la entrega del primer smartphone, a poder ser, hasta los 16 años, tal y como recomienda la Asociación Española de Pediatría. Existen varias posibilidades a la hora de ponerlo en marcha:
 - Súmate al pacto-web de Adolescencia Libre de Móviles. Con ello, te unirás a las familias que quieren hacer frente a la presión social. ¡Cada vez somos más!
 - Si lo prefieres, puedes redactarlo e imprimirlo en papel para que las familias interesadas lo puedan firmar. Si tienes dudas, puedes apoyarte en el modelo que ofrecemos en nuestra página web y que puedes encontrar aquí.
- En Adolescencia Libre de Móviles proponemos que los niños no tengan un teléfono inteligente hasta los 16 años, porque entre los 11 y los 13 es la etapa más peligrosa para cerebro adolescente en lo que respecta a las redes sociales. Sin embargo, nos parece muy recomendable lanzarlo desde los primeros cursos de primaria, dado que muchas familias entregan el dispositivo a edades muy tempranas.

Paso 5. Difunde el pacto

- Comparte, comparte y comparte. Las familias somos quienes entregamos el smartphone y muchas personas no son conscientes de que está en su mano retrasar la entrega del smartphone mediante un pacto de familias para reducir la presión social. Así que hay que darlo a conocer.
- Busca el apoyo del AMPA y/o del centro educativo y pídeles colaboración a la hora de difundir la existencia del pacto en toda la comunidad educativa.
- Puedes también intentar organizar una pequeña charla con las familias. En esta presentación de sensibilización tienes infinidad de recursos por si quieres utilizarlos para recopilar datos y contar a las familias cuál es la evidencia científica, las recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría, u otra información. La presentación es muy exhaustiva, no te dará tiempo a ver todas las diapositivas en una sesión de una hora, así que elige las diapositivas que crees que interesarán más y comparte al final de la charla la presentación con las familias, para que tengan toda la información. Puedes utilizar también esta otra presentación del movimiento, más breve. Piensa que cada diapositiva te tomará unos 2 minutos. Deja espacio para que hablen y expresen cómo se sienten con este tema e introduce y explica el pacto de familias para ver la acogida que tendría.
- Informa de los avances y reúnete periódicamente en presencial, incluso con otros centros de tu localidad. Necesitamos contacto físico para que la unión de familias sea eficaz.



www.adolescencialibredemoviles.es