

El problema:

Cada vez más pronto

En España los niños reciben el teléfono cada vez antes. La media se encuentra antes de los 12 años. Si no hay un control efectivo, esto transforma a los pequeños, que sustituyen sus aficiones y actividades por estar con las pantallas.

Estragos en la capacidad de atención

Se ha observado que un uso indebido de los teléfonos en edades tempranas afecta al desarrollo cognitivo, la capacidad de atención, sueño... Y merma el autocontrol, tolerancia, paciencia...



FocusWave.org

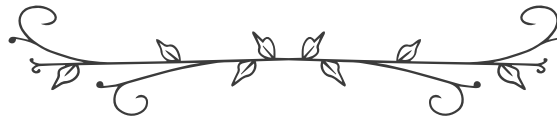
¿Infancia y móviles?

Lo que toda familia debería saber.

Pantallas, redes sociales y salud emocional en niños y adolescentes.

“Cada minuto menos de móvil puede ser un minuto más de soñar, hablar, ver el mundo...

Está en nuestras manos.”



Datos preocupantes:

El principal problema es la falta de concienciación, sobre todo entre padres. Y en España, aún más.

- **Sin control efectivo**

Muchos padres dan el primer móvil a sus hijos muy pronto (11-12 años) sin adaptarlo a su edad. Acaban accediendo a contenido indebido y RRSS demasiado temprano, exponiéndose a un ciclo de dopamina y sobreestimulación demasiado agresivo.

- **+5h promedio de uso**

La media de uso diario de teléfonos en España supera las 5 horas.

Mucho más que cualquier tiempo máximo recomendado. Dejan de salir y hacer actividades positivas por quedarse con el móvil.

- **Hechas para crear adicción**

A las principales tecnológicas les interesa que pasemos el mayor tiempo posible en sus plataformas. Buscan la forma de hacer que las RRSS enganchen lo máximo posible, y los pequeños son los más susceptibles.

- **Presión social**

Para adaptarse bien al mundo actual en el que vivimos, es prácticamente imperativo tener un teléfono móvil. Usamos el Maps, Bizum o WhatsApp a diario. Es muy complicado seguir el ritmo sin una pantalla.

Recomendaciones para padres:

- **Mínimo tiempo de uso al día**

- **Retrasar edad del primer móvil**

- **Evitar RRSS y formato scroll**

- **No usar el móvil por la noche**

- **Siempre supervisión familiar**

- **Más naturaleza, deporte y juego real. Menos pantallas**

Los expertos recomiendan posponer la edad del primer móvil lo máximo posible. Sin embargo, a veces es difícil, ya que los niños empiezan a salir, comunicarse con sus amigos, y requieren independencia.

Una solución a medida:



www.focuswave.org

FocusWave.org es un proyecto afincado en Segovia que comercializa el FocusPhone, un smartphone minimalista contra la adicción, especialmente útil para adolescentes.

Incluye sólo las apps esenciales que cada padre elija, así como bloqueo en internet de contenido inapropiado, geolocalización, PIN parental... De esta manera, el móvil se convierte en una herramienta más. No un pozo sin fondo.