



ADOLESCENCIA LIBRE (DE MÓBILES)



PREGÚNTATE...

PARA QUE QUERE UNHA MENOR UN SMARTPHONE?

SABE CONTROLAR O TEMPO DE USO?

E OS CONTIDOS?

E TI?*


(*) REVISAR A APLICACIÓN "BENESTAR" DO TEU SMARTPHONE

ESTA INICIATIVA INTERÉSATE SE...

A TUA FILLA/O TEN SMARTPHONE

Comprométete a te formar e ao formar no uso responsábel e nos riscos da internet. A maior parte das familias que cederon a entregar o primeiro smartphone ás suas fillas/os non podía imaxinar as negativas consecuencias que o seu uso ten nas menores.

A TUA FILLA/O NON TEN SMARTPHONE

Únete ao noso pacto de familias ou promove a creación dun na clase das tuas/teus filas/os. Fala con outras familias e dáños a coñecer nos centros educativos e AMPAS da túa contorna. Partilla a  [infografía sobre o Pacto de Familias.](#)

TRABALLAS NO EIDO EDUCATIVO

Docentes e centros educativos desempeñan un gran papel. Promove espazos de debate, reflexión e prevención a través de titorías, charlas e talleres. Utiliza na clase só a tecnoloxía que evidencie o seu beneficio fronte ao tradicional.



FALEMOS...

- Como afecta o smartphone e as RRSS?
- A situación das familias
- Por que afecta tanto?
- Os tecnomitos
- Por que esta conversación?
- Para reflexionar...
- Entón... que podemos facer?

- Recursos para aburrir



COMO AFECTA O USO DO SMARTPHON E AS
REDES SOCIAIS
NA ADOLESCENCIA?

CALES SON OS DANOS PRINCIPAIS?

- Custe de oportunidade: 5h ao día no smartphone.
- Tempo de contacto coas/os amigas/os na vida real.
- Dormen menos.
- Fragmentación da atención.
- Comportamentos aditivos.
- Peor desempeño académico.

E OS RISCOS?

- Ciberacoso, sexting, grooming...
- Fracaso escolar.
- Acceso a contido inapropiado OU traumático (*).
- Desinformación.
- Depresión, suicidio.
- Problemas de sociabilidade e perda de autoestima, mudanzas de humor.
- Sedentarismo, obesidade, patoloxías crónicas.

(*) Exemplos de contido habitual: pelexas, decapitacións, amputacións, pornografía extremadamente violenta...

QUE DIN AS EXPERTAS NAS TIC?

“Os datos sobre *Instagram* son trágicos. Probablemente sexa o maior acoso sexual da historia da humanidade. Tes centos de millóns de adolescentes e un terzo delas e deles recibiron alguna forma de acoso, polo seu sexo, polo seu corpo. A resposta da empresa é “We care” [coidamos] e xa lanzamos 30 ferramentas para solucionalo, mas cando revisas ves que moitas delas nen tan sequera están activas por defecto”, denuncia Arturo Béjar (exinxenieiro de Meta)

Arturo Béjar, ex ingeniero de Meta: “En Instagram está el mayor acoso sexual de la historia de la humanidad”

“Un tercio de los adolescentes en Instagram han recibido acoso sexual en el último mes”, avisa el antiguo jefe de ingeniería de Facebook y asesor de Instagram, fuente clave de la investigación de EEUU contra Meta

— Más de 40 estados de EEUU demandan a Instagram por ser “dañina” para los menores y la equiparan al tabaco





A SITUACIÓN DAS FAMILIAS

DATOS

- O 33% das adolescentes xa comezaron a desenvolver un problema real co uso da internet e as redes sociais. A porcentaxe incrementase a partires dos 14 anos.
- Menos do 30% das menores asegura que as súas progenitoras pónenlles normas sobre o uso do móbil.
- 1 de cada 5 persoas novas usa o móbil no seu cuarto pasadas as 12 da madrugada.
- 1 de cada 10 adolescentes recibiu unha proposición sexual na internet por parte de persoas adultas.
- Máis do 60% das adolescentes teñen máis dun perfil nas redes sociais, un para a familia e outro para as súas iguais.



A SITUACIÓN DAS FAMILIAS

- Non existe un control de idade eficaz de acceso ás APPs ou páxinas desaxeitadas.
- As redes sociais están intencionalmente creadas para captar indefinidamente a atención. Son altamente aditivas.

A regulación avanza, pero vai moi por atrás da industria, así que para as nosas fillas e fillos xa será tarde demais.



A SITUACIÓN DAS FAMILIAS

No contexto actual, a **responsabilidade sobre o control das horas de utilización e o acceso a contidos inapropiados e aplicacións altamente aditivas recae total y exclusivamente sobre as familias.**

... algunhas delas non dispoñen das ferramentas para enfrontar unha educación no uso responsábel e ter un control parental eficaz e acorde.



A SITUACIÓN DAS FAMILIAS

- A **presión social** fai que a resistencia familiar debilítese moito antes do desexado. Unha sondaxe a 23.000 familias → máis do 60% de familias non entregaría un teléfono móbil ás súas crianzas ao chegar ao instituto, pero máis do 80% entregárono de feito.
- **Grande descoñecemento dos riscos** que implica o uso do smartphone por parte das familias. Somentemente o 15,7% das nais e pais limita o acceso a contidos e somentemente o 27,3% limita el tempo de uso.
- Pensamos que están **protexidos co control parental**.
- **Sobreprotexemos ás nosas crianzas no mundo físico, mas infraprotexémolos no mundo dixital**: queremos saber onde están e que nos podan chamar se o precisaren, mais descoñecemos o que fan "online" e tampouco poñémoslles os límites que sí teñen e poñemos no mundo físico.

A SITUACIÓN DAS FAMILIAS

As familias atopámonos nunha POSICIÓN IMPOSÍBEL:

...ou permitimos o acceso ás nosas crianzas e adolescentes a algo dañino ou arriscámonos a alienalos entre as súas iguais.

É PRECISO PROPICIAR UNHA MUDANZA NO PARADIGMA, PARA QUE SEXA PERCIBIDO COMO "NORMAL" E SOCIALMENTE INSTALADO PROPORCIONAR UN SMARTPHONE ÁS NOSAS CRIANZAS NO PASO DE PRIMARIA A SECUNDARIA (ou antes..)

The background is a light, textured surface with several watercolor-style orange elements: a handprint at the top left, a curved shape at the top center, a starburst at the bottom left, and another handprint at the bottom right. A large, solid orange rounded rectangle is centered on the page, containing the text.

POR QUE AFECTA TANTO ÁS
ADOLESCENTES?

O CEREBRO DAS NOSSAS RAPAZAS E RAPACES

- O cerebro humano desenvólvese ata os 25 anos.
- Ao non ter madurado aínda a cortiza prefrontal, non están desenroladas as conexións que controlan os impulsos e a toma de decisións. **Polo que non son conscientes dos perigos.**
- As adolescentes **entre 12 e 13 anos son máis vulnerábeis** á influencia das redes sociais. Non teñen ferramentas sociais desenroladas.
- A orixe dos comportamentos aditivos atópase na adolescencia porque non están axustados nin o sistema de recompensas nin a memoria emocional. Son **máis propensos a adicións que poden durar para toda a vida.**



AS REDES SOCIAIS

- O **modelo de negocio** fai ás redes inherentemente aditivas.
- Os dispositivos de por si xeran **hiperestimulación** constante (luz, son, movemento).
- Os likes activan constantemente o sistema de recompensa. Xeramos **dopamina**.
- Nada é de balde.... **Si fora de balde, o produto es ti.**

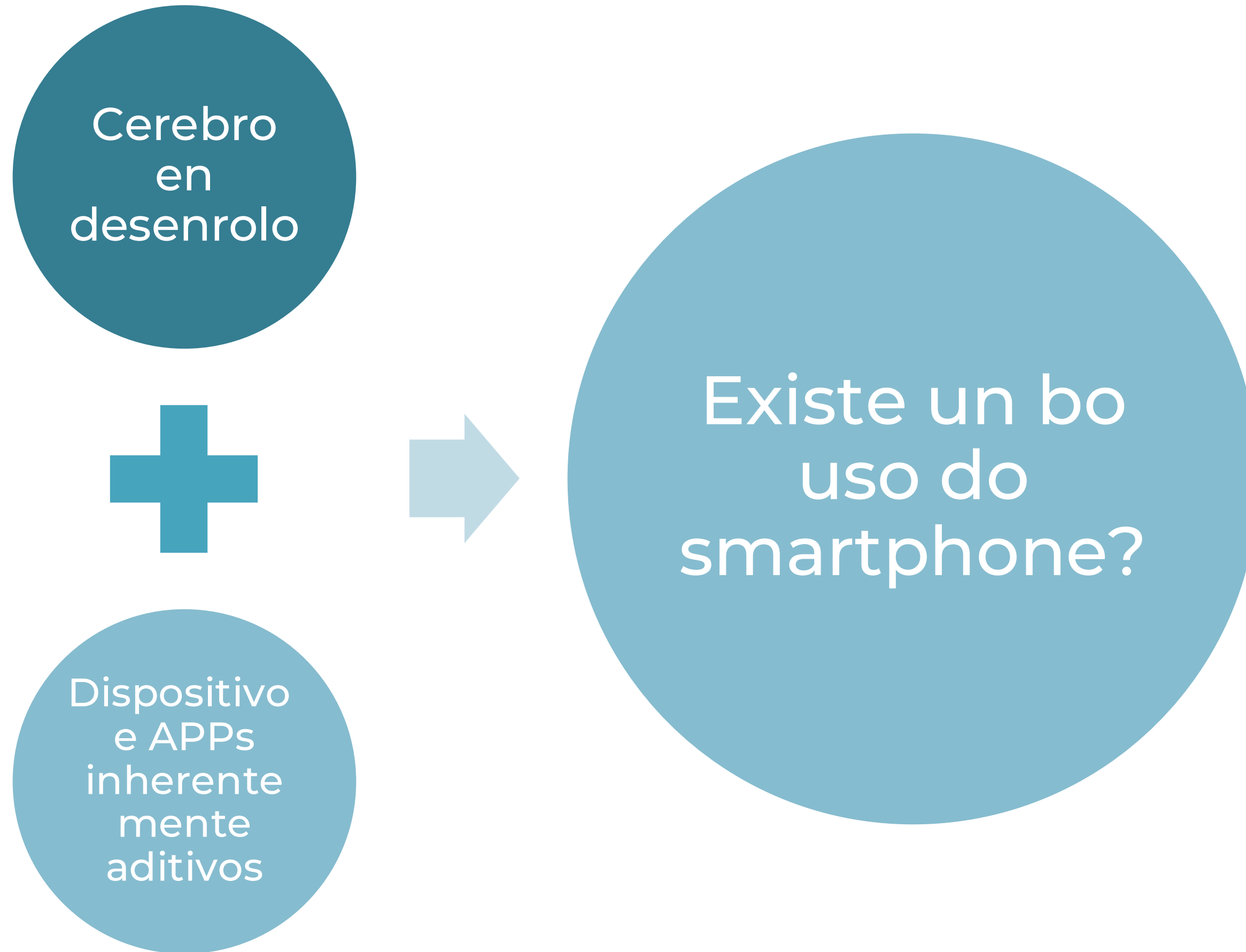


QUEN TEN AS DE GAÑAR?



VS





USO DESCONTROLADO DE REDES SOCIAIS

- O **sistema de recompensa modifícase**. Muda o xeito de disfrutar, de experimentar a dor, de nos relacionar e de nos relaxar.
- **Búscase constantemente a gratificación instantánea**. As menores acostúmanse á hiperestimulación, a vivir intensamente todo en poucos segundos o milisegundos.
- Aparece a **drogodependencia emocional**. Cando desaparece esa busca incesante de sensacións, xurde o temido baleiro, a frustración, etc.
- **Cero tolerancia á frustración**, á dor, ao sufrimento. Remátase entrando nunha espiral de apatía, de angustia, o que pode derivar en crises de saúde mental.
- **Viven distraídas**. É máis doado dominar os instintos. Perden a capacidade de atención e concentración.

CONTIDO INADECUADO

- Contidos de **extrema violencia** (loita, decapitacións, amputacións).
- Contidos **hipersexualizados** e **pornografía violenta**. (existe a pornografía non violenta?)
 - O comezo do consumo da pornografía adiantouse aos 8 anos e é xeralizado aos 14*.
 - É unha das causas principais que moitas psicólogas relacionan ao ascenso de violacións grupais que están a acontecer entre adolescentes.

Normalízase a
violencia física
e sexual
e pérdese empatía.

CONTIDO INADECUADO - pornografía

Datos sobre consumo de pornografía:

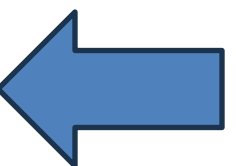
- O 70% accede “por erro”, non o buscaba.
- O 91% accede desde o smartphone e o 60% consúmeo na casa.
- Rapaces: 97% vírono no último ano.
- Rapazas: 2009: só o 7% o consumía → 2024: case o 80% viuno no último ano.
- 9 de cada 10 persoas con estudos universitarios cren que o porno é fiel á realidade.
- 8 Millóns de visitas ten un vídeo dunha violación grupal nunha plataforma.
- 7 de cada 10 persoas novas ven porno tódalas semanas.
- O 99% das persoas núas na internet son mulleres.

SO o 10% das familias cren que o seu fillo ve porno.

CONTENIDO INADECUADO - pornografía

Consecuencias do consumo de pornografía:

- Sexualidade pornificada.
- Hipersexualizadas, pero temos o peor sexo da historia.
- 2 de cada 10 chicos teñen **disfunción eréctil**.
- **A maior taxa de violacións** da historia recente.
- A rapaza que ve porno ten 4 veces máis probabilidades de ser vítima sexual.
- O rapaces que o ven multiplican x2 a probabilidade de ser agresores sexuais.
- Non hai consumo de porno sen consecuencias, pero de se consumir máis de 3 veces á semana comeza o problema da adición.



CONTIDO INADECUADO

"Vín cousas que non debería
e que non podo esquecer"

O BO USO

Para facer un bo uso é preciso...

- Formación das crianzas e das cuidadoras ou persoas responsábeis.
- Instalar control parental
- Acompañamento
- Contrato
- Revisar o que fan
- Limitar no tempo... e cruzar os dedos



Entón... **quizais o smartphome non era para crianzas.**

Estamos asumindo como “normal” e saudábel algo que non o é a certas idades.

OS TECNOMITOS

OS TECNOMITOS

“Preciso tela localizada” / “Xa vai soa ao instituto”

Existen reloxo e teléfonos móbiles sen datos que compren a mesma función.

“Quero protexerlle”

O smartphone non é un lugar seguro para as menores.



Pódese facer un uso responsábel

FALSO:

As redes sociais, en especial, TikTok e Instagram, están deseñadas para liberar dopamina e xerar gratificación constante e crear adición.

No caso dun cerebro inmaduro como o das crianzas e adolescentes, non é posíbel educar no uso responsábel dun dispositivo deseñado expresamente para crear adición.

Os controis parentais non son sinxelos de usar nin eficaces ao 100%.

Estase a responsabilizar unicamente ás familias do mal uso, mentres as empresas non fan o seu traballo de respectar os dereitos da infancia, bloqueando eficazmente o acceso ao contido ou aplicacións inapropiadas.

Interésate coñecer...

- As deseñadoras de dispositivos de Silicon Valley non permiten contacto coas pantallas ás súas crianzas nin adolescentes.
- Na China, TikTok está limitado a 40 minutos para as menores, e só con contidos culturais.

“Estou tranquila porque teño control parental”

FALSO:

- Moitas familias non o usan ou non o saben configurar. As nosas fillas/os relacionaranse coas iguais que non os teñan e terán acceso ao contido que nos queremos evitar.
- Os controis parentais non son 100% seguros e xeran sensación de falsa seguridade nas familias, facendo que se despreocupen.

Precisas saber....

- É preciso falar coas nosas fillas e fillos sobre os contidos que están a ver na internet
- Revisa periodicamente o historial e comenta sobre o que atopas coa túa filla/o.
- Acompáñalles na aprendizaxe do mundo online.

OS TECNOMITOS

“A tecnoloxía chegou para ficar, agora relacionanse así” /
“Son nativas dixitais”

FALSO:

- As mal chamadas “nativas dixitais” non existen, só son persoas que saben manexar aplicacións totalmente intuitivas e sinxelas de utilizar.
- A especie non evolucionou nas dúas últimas décadas para que o ser humano mudara o seu xeito de se relacionar tan drasticamente.
- A tecnoloxía non vai desaparecer, mas non temos de expor ás nosas fillas e fillos en idades temperás, sobre todo, tendo agora as evidencias científicas e clínicas.

Lembra....

- As crianzas das persoas responsábeis das empresas tecnolóxicas NON tocan a tecnoloxía que elas mesma crearon.
- As persoas que as coidan non están autorizadas a utilizar smartphones na súa presenza.

“Somos multi-tarefa”

FALSO:

A multitarefa de actividades que requiren procesar información non existe, o que acontece é unha alternancia de tarefas.

Temos a percepción de que o facemos e funciónanos, mas realmente non estamos a facer as cousas de xeito paralelo, senón de xeito secuencial. Mentres estamos centradas nunha cousa, a outra fica na memoria de traballo, pendente de seren procesada.

Se fican fora do mundo dixital, afectará ao seu desenvolvemento profesional

FALSO:

A obsolescencia tecnolóxica é moi rápida e os estudos moi lentos.

Cando inicien a súa carreira profesional, as ferramentas tecnolóxicas de hoxe en día non existirán, así que estámoslles a dar algo que pode ser malo para elas e non lles vai ser de utilidade.

Do mesmo xeito que non aprendemos sexo coa práctica ou que precisamos aprender a teoría antes de empezar a conducir, non é preciso darlles un teléfono propio para garantir o éxito do seu futuro profesional.

Se non proporcionamos competencias dixitais xeramos unha “fenda dixital”

FALSO:

A fenda dixital é unha fenda socio-económica: A dixitalización acrecenta a fenda dixital porque nos colectivos desfavorecidos prodúcese máis abuso de tecnoloxía.

As elites teñen a posibilidade de prescindir da tecnoloxía nas escolas libres de tecnoloxía e acompañar ás súas fillas e fillos no uso dos dispositivos.

“A miña filla ou fillo vai ficar fora do grupo”

Normalmente ningunha menor é excluída do seu grupo habitual por este motivo, aínda que se puideran sentir como "bechos raros" e ás familias nos dea medo.

Se non son quen de lle avisar por outros medios para combinar.... podemos pensar que ao mellor non eran tan boas amigas ou amigos.

Pode axudar...

- O pacto de familias para atrasar a entrega do dispositivo ou para facer un uso moderado é de grande utilidade. Unha solución eficaz e inmediata que vainos permitir reducir este risco.
- Podes mercarlle un teléfono de botóns (*dumb phone*) ou permitirlle comunicarse co teu teléfono puntualmente.



POR QUE ESTA CONVERSA?

POR QUE ESTA CONVERSA

"Los 'nativos digitales' son los primeros niños con un coeficiente intelectual más bajo que sus padres"

Irene Hernández Velasco
Especial para BBC News Mundo

E Identificados 10 menores como autores de los desnudos con inteligencia artificial de Almendralejo

TELMO LAZKANO, PROFESOR DE SECUNDARIA E IMPULSOR DE 'NO PHONE CHALLENGE'

“Un menor de 16 años no puede tener una relación saludable con el móvil sin una formación previa”



LOS RIESGOS DE LAS REDES SOCIALES

Francisco Villar: “Tecnológicas, ¡Dejad en paz a nuestros jóvenes! El móvil les hace daño”

• El psicólogo y experto en prevención de conducta suicida defiende la prohibición de los smartphones a menores de 16 y advierte de los graves problemas que ocasiona el 'ciberbullying'

Los retos virales que matan adolescentes

- Bajo la apariencia de simples juegos, son muchas veces desafíos macabros que provocan lesiones a los jóvenes, o incluso la muerte
- Este mes fallecía un niño de 11 años por un 'challenge' que anima a imitarlos

EL DIARIO VASCO

Portada > Sociedad > Educación

Un colegio de Donostia denuncia dos chats con más de mil menores con contenido pornográfico y vejatorio

La Ertzaintza investiga el origen de estos dos foros en Whatsapp, que estarían gestionados por adultos de fuera del centro, y en los que han incluido a estudiantes de ESO

FINANCIAL TIMES

US COMPANIES TECH MARKETS CLIMATE OPINION WORK & CAREERS LIFE & ARTS HTSI

Opinion Parenting and families

We must stop the smartphone social experiment on our kids

→ ABC → Familia → Padres e hijos

La AEPD alerta de que la edad media de acceso a pornografía entre menores se sitúa en los 8 años

«Dar like, twittear, buscar, compartir. Reenviar y destruirlo todo. Un solo clic puede arruinar la vida», advierte esta organización en su última campaña

GENTE

Salud mental

Sin móvil ni redes sociales hasta los 16: Penélope Cruz y Javier Bardem protegen a sus hijos

La actriz critica la exposición de los adolescentes a las pantallas



EL PAÍS

Tecnología

TU TECNOLOGÍA · CIBERSEGURIDAD · PRIVACIDAD · INTELIGENCIA ARTIFICIAL · INTERNET · GRANDES TECNOLÓGICAS · ÚLTIMAS NOTICIAS

MÓVILES >

E Las adolescentes pasan hasta seis horas con el móvil, según un estudio

La investigación asocia el abuso con peores calificaciones, aumento de la ansiedad, peor imagen de su cuerpo y menor bienestar

POR QUE ESTA CONVERSA?

META >

Meta, demandada por 41 Estados en EE UU por “atrapar” a los niños en su plataforma con tecnologías “poderosas y sin precedentes”

Los fiscales afirman en los tribunales que el gigante tecnológico ha mentido sobre el impacto de sus productos en los más jóvenes

Nuevo [golpe a Meta en los tribunales](#). Una coalición conformada por los fiscales de 41 Estados y el Distrito de Columbia, la capital de Estados Unidos, ha presentado este martes una demanda en contra del gigante tecnológico, propietario de Facebook, WhatsApp e Instagram. “Meta ha engañado repetidamente al público sobre los peligros sustanciales que representan sus plataformas de redes sociales”, señala el documento de más de 200 páginas. El informe argumenta que la compañía de Mark Zuckerberg ha [desarrollado sus productos para hacerlos adictivos a los menores de edad](#) y los han dirigido especialmente a los menores de 13 años, a pesar de que el uso de Facebook e Instagram se desaconseja para esta población. La demanda busca que Meta advierta de forma clara que sus productos

representan un riesgo para los usuarios más jóvenes. “Meta ha aprovechado tecnologías poderosas y sin precedentes para atraer, involucrar y, en última instancia, atrapar a jóvenes y adolescentes”, dice el documento.



Tecnología

TU TECNOLOGÍA · CIBERSEGURIDAD · PRIVACIDAD · INTELIGENCIA ARTIFICIAL · INTERNET · GRANDES TECNOLÓGICAS · ÚLTIMAS NOTICIAS

REDES SOCIALES >

Bruselas inicia una investigación contra Meta por los “efectos negativos” de sus redes en la salud de los menores

A la Comisión le preocupa que Facebook e Instagram “puedan estimular adicciones” en los niños y que generen entre ellos “efectos de madriguera de conejo” que alteren su percepción de la realidad



Escuelas de Canadá demandan a TikTok, Facebook, Instagram y Snapchat por causar daños a la salud mental de los estudiantes

La acción legal busca una compensación de 4.500 millones de dólares canadienses debido a los presuntos perjuicios provocados a los jóvenes

POR QUE ESTA CONVERSA?

Pola **saúde física e mental**
das nosas fillas e fillos

POR QUE ESTA CONVERSA?

“De xeito exponencial aprendemos que o smartphone fai máis dano que beneficio. A evidencia científica é xa rotunda, robusta e suficiente.”

(Luisa González, Vicedecana Colexio de Médicos de Madrid)

- 👉 [Ponencia "Por una infancia y juventud libre y saludable"](#)
no Ateneo de Madrid, febreiro 2024.

LAS PROFESIONES SANITARIAS ALERTAN SOBRE LA NECESIDAD DE ADOPTAR MEDIDAS PARA PROMOVER UN USO RESPONSABLE DE PANTALLAS Y MÓVILES EN NIÑOS, ADOLESCENTES Y JÓVENES

Con motivo del Día de Internet, que se conmemora el próximo 17 de mayo

Date: May 10, 2024



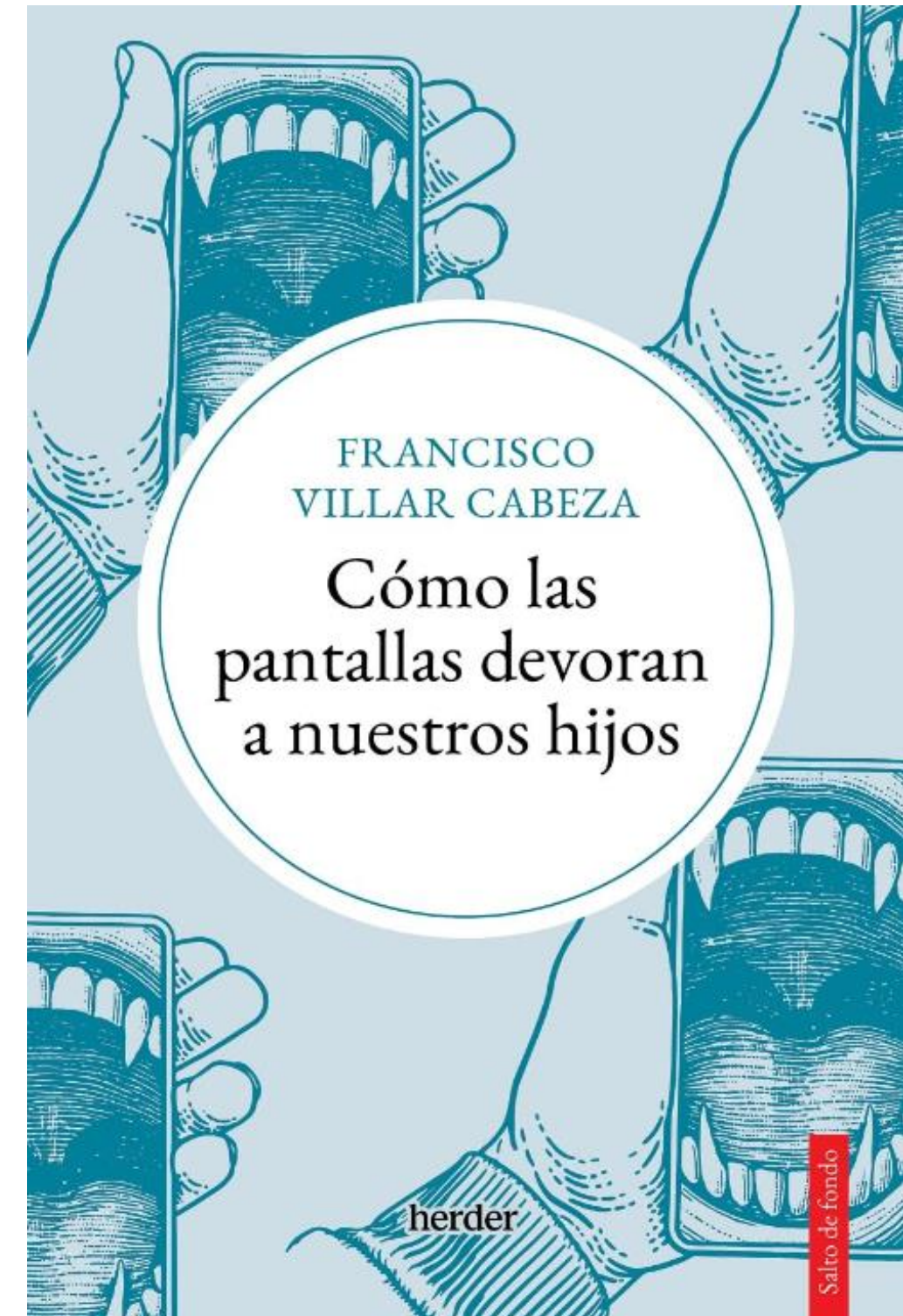
POR QUE ESTA CONVERSA?

“O mellor presente en termos de calidade de vida que podes facerlles ás túas fillas e fillos é que o seu primeiro dispositivo móbil mérqueno elas.”

“O peor que está a acontecer na prevención do suicidio son as pantallas, os móbiles e as redes sociais.”

(Francisco Villar, Psicólogo experto na conduta suicida das adolescentes)

- ✦ [Xornada "As consecuencias de ser os primeiros nativos dixitais" Parlamento de Andalucía](#)



POR QUE ESTA CONVERSA?

"Historicamente as drogas eran por vea, polo nariz ou pola boca: agora entran polos ollos, e está deseñado para que sexa así"

"Se queremos que se desenrrole a codia prefrontal debemos pospor o uso da pantalla na crianza."

(Marian Rojas Estapé, Psiquiatra)

- [Marian Rojas dita sentenza: Estas son as consecuencias na adolescencia asociadas ao consumo de redes sociais \(larazon.es\)](#)
- [Como funciona o noso cerebro no mundo dixital: "Convertémonos en drogodependentes emocionais, adictos á pantalla, o que importa ás empresas é manter a atención do usuario durante o maior tempo posíbel"](#)



POR QUE ESTA CONVERSA?

“Ha unHa epidemia internacional de saúde mental entre as nosas adolescentes”

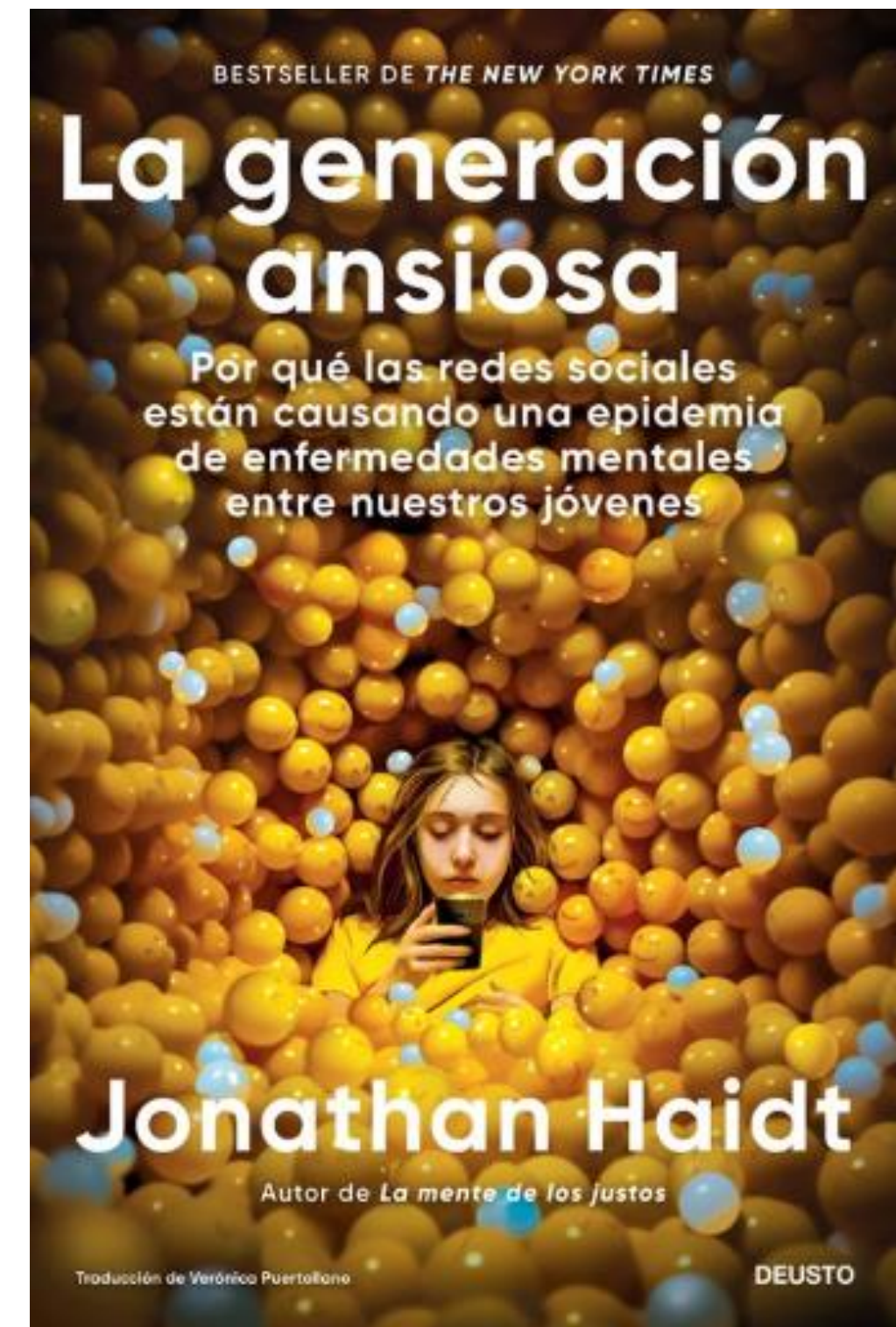
“Desde 2010xas tasas de depresión, ansiedade, autolesións e suicidio aumentaron bruscamamente”

“As redes sociais danan máis ás rapazas que aos rapaces, o xogo e a pornografía afecta máis aos rapaces”

(Jonathan Haidt, Psicólogo social, Universidad de NY)

👉 [The Evidence - The Anxious Generation](#)

👉 [Smartphones vs. Smart kids](#)



A EPIDEMIA DE SAÚDE MENTAL

Major Depressive Episodes in the Last Year (U.S. Teens)

Percent of 12-17-Year-Olds

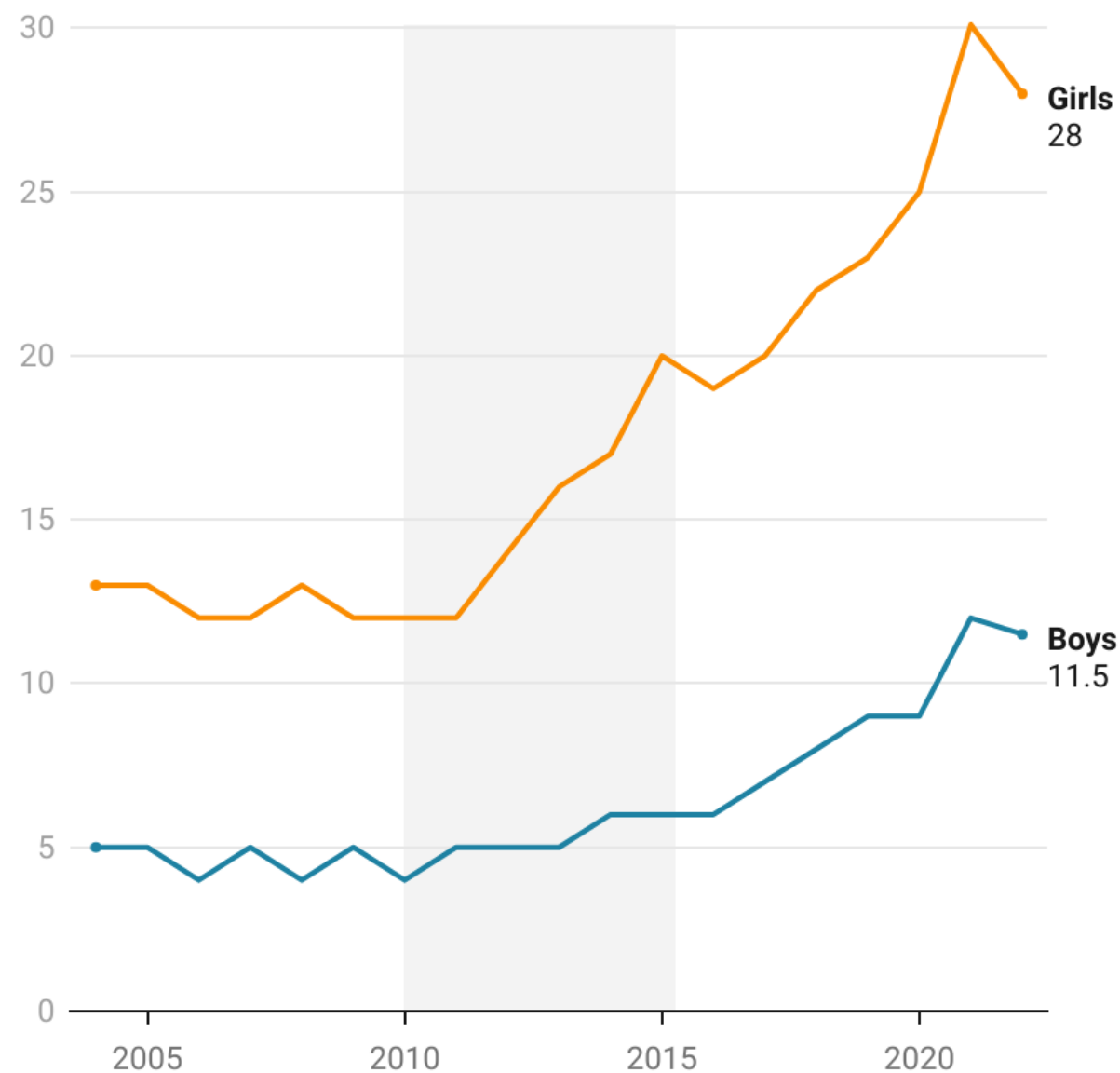


Chart: Zach Rausch • Source: National Survey on Drug Use and Health • Created with Datawrapper

Percent of U.S. Undergraduates with a Mental Illness

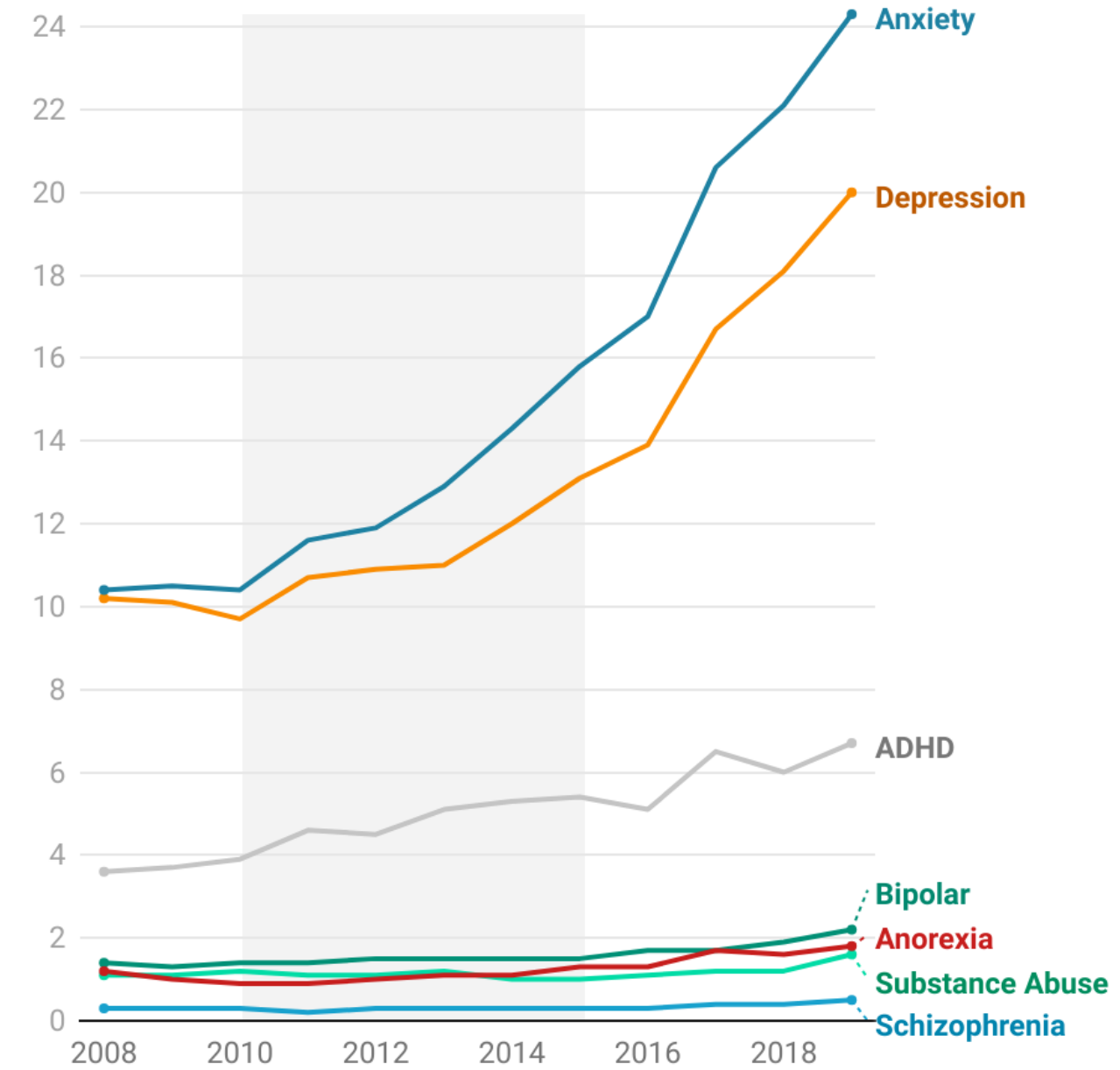
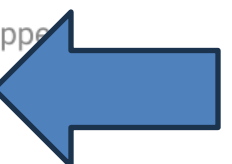


Chart: Zach Rausch • Source: American College Health Association (ACHA-NCHA II) • Created with Datawrapper



A EPIDEMIA DE SAÚDE MENTAL

U.S. Emergency Department Visits for Self-Harm (Ages 10-14)

Rate per 100,000 Population

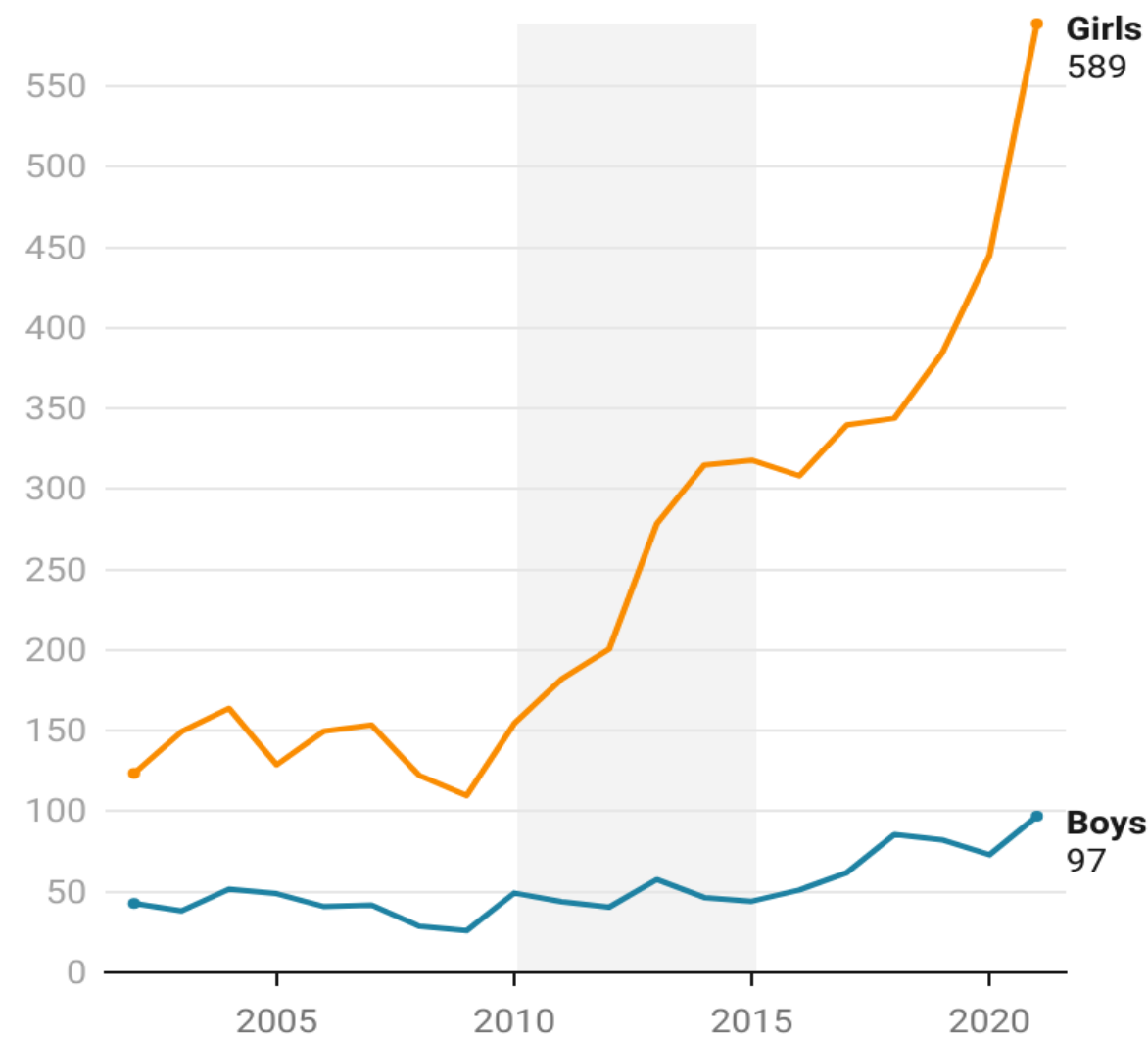


Chart: Zach Rausch • Source: CDC Non-Fatal Injury Reports • Created with Datawrapper

U.S. Teen Suicide Rate (Ages 15-19)

Rate per 100,000

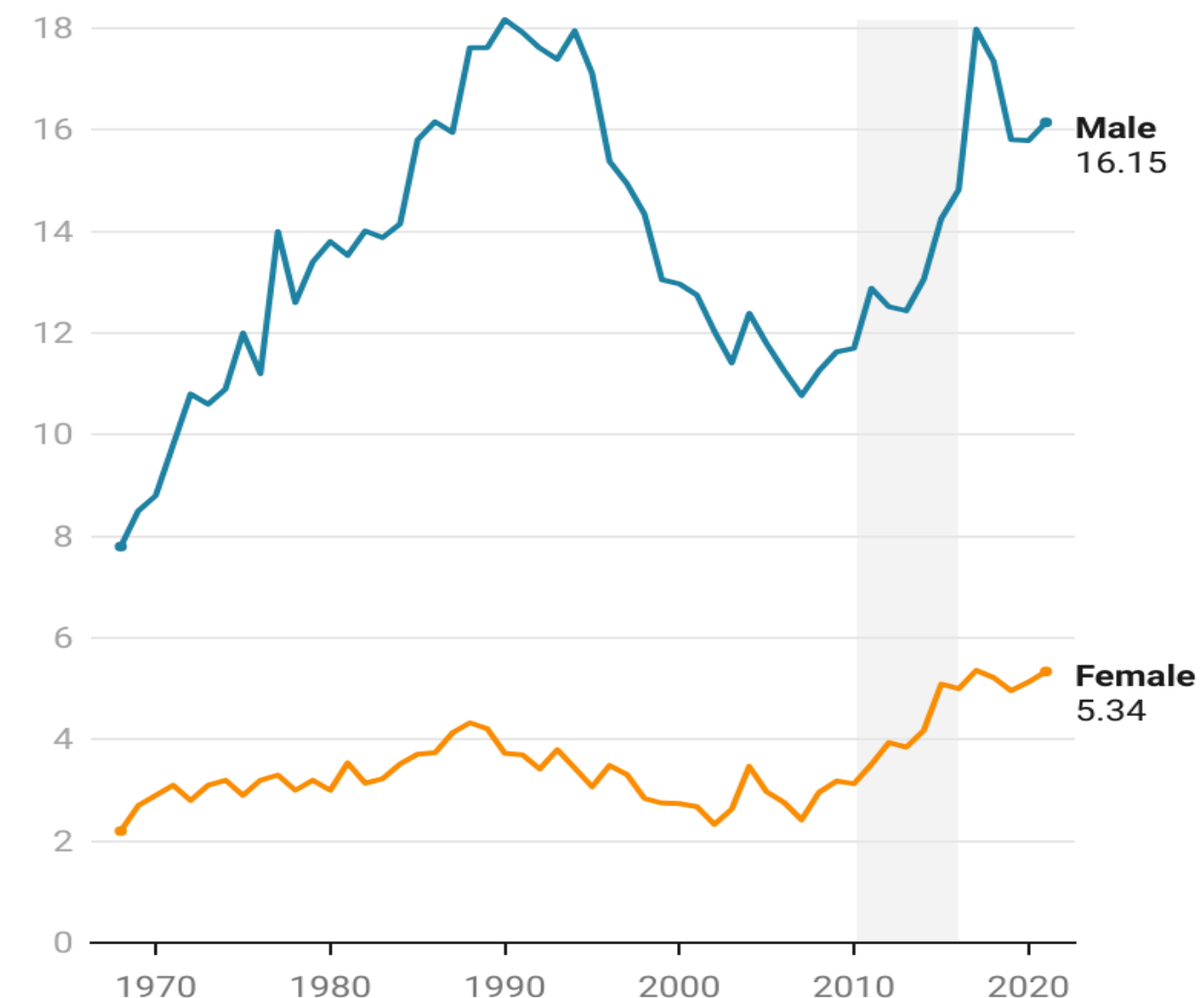
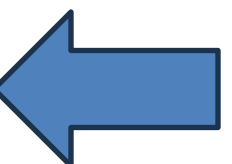


Chart: Zach Rausch • Source: Center for Disease Control Fatal Injury Reports • Created with Datawrapper

FONTE: Jonathan Haidt, The Anxious Generation (2024)



A EPIDEMIA DE SAÚDE MENTAL

Daily Time with Friends

Minutes per Day

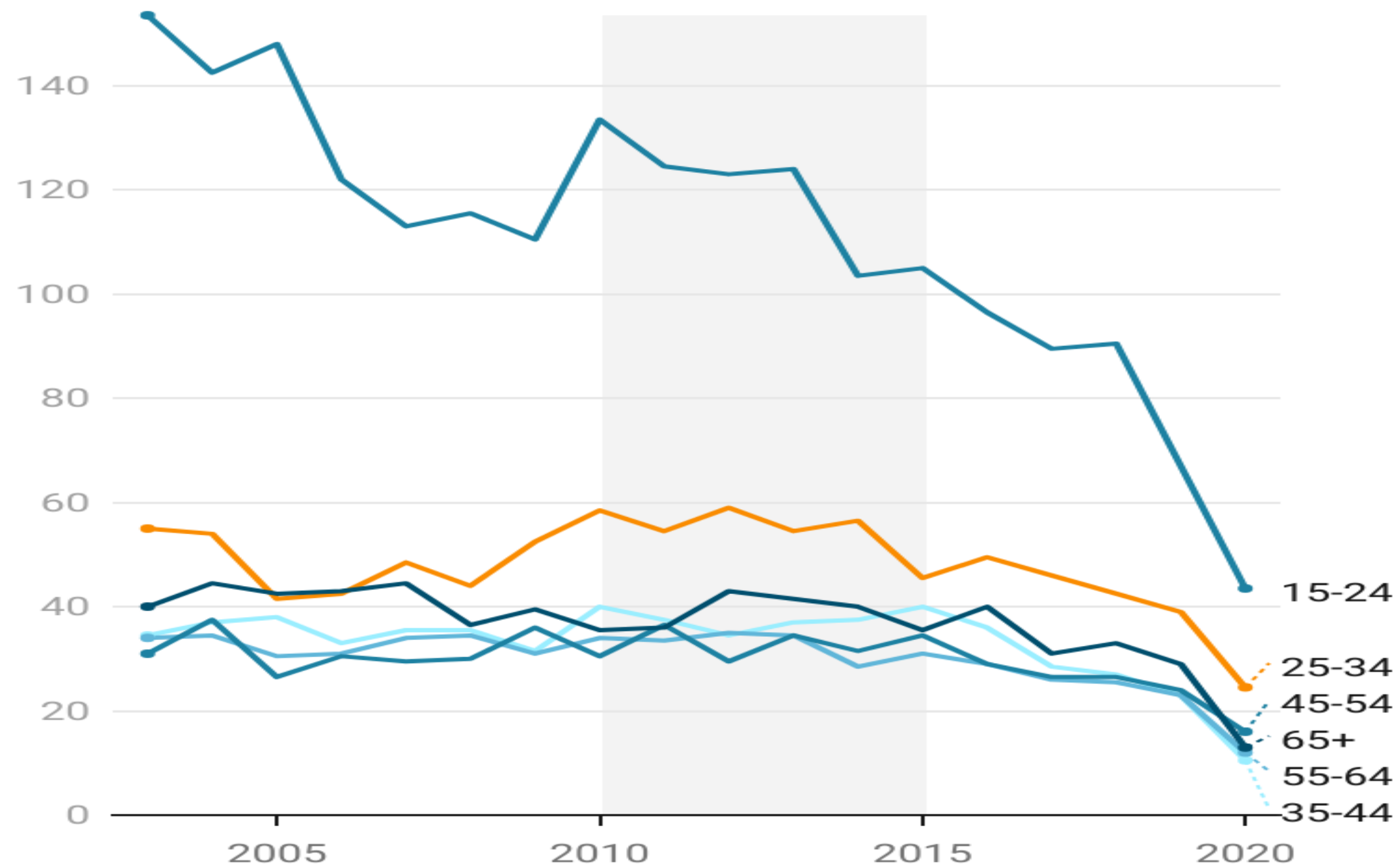
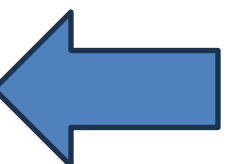


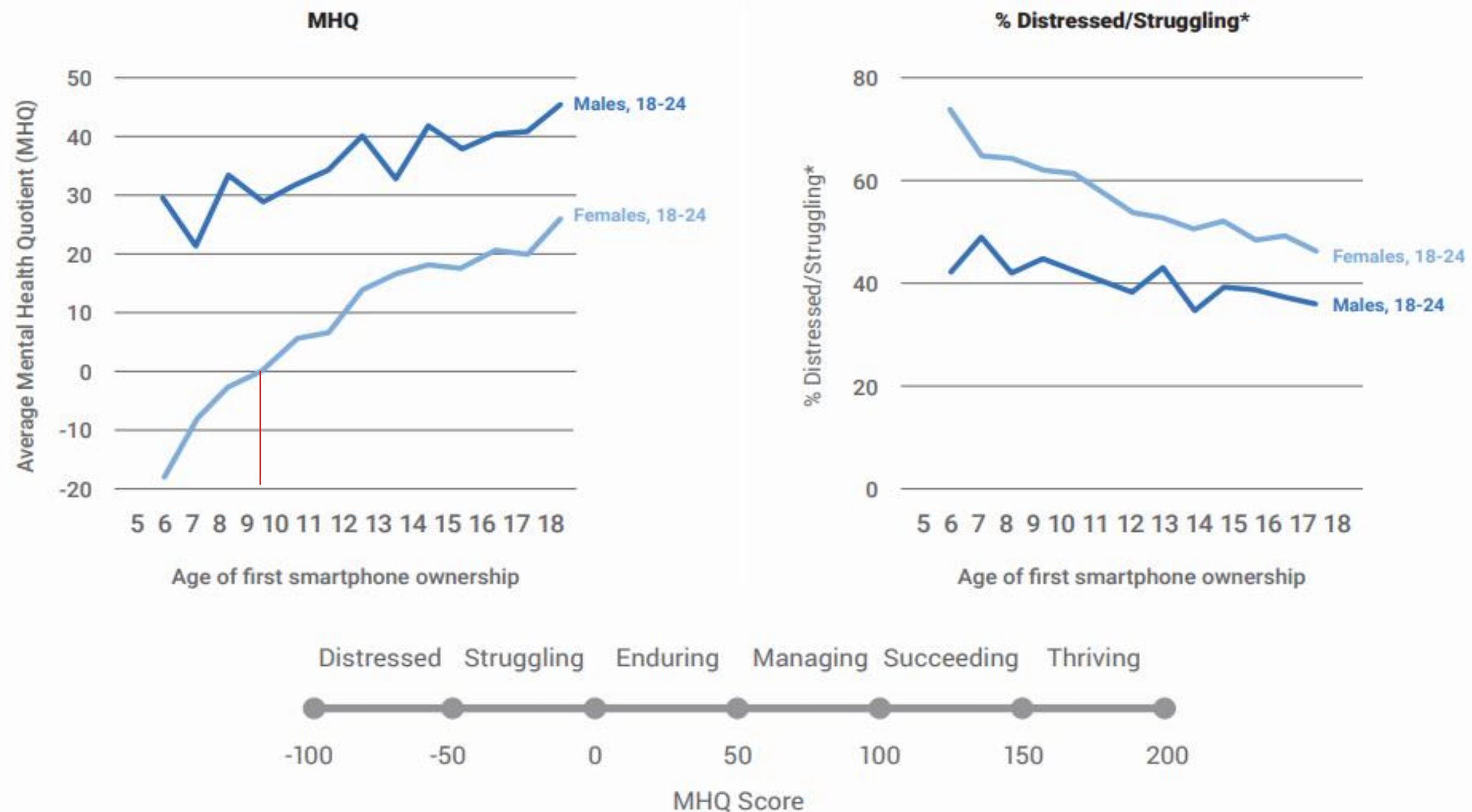
Chart: Zach Rausch • Source: American Time Use Survey • Created with Datawrapper



A IDADE DO PRIMEIRO SMARTPHONE INFLUÊ

Figure 1: Mental wellbeing in young adulthood (ages 18-24) improves with older age of first smartphone

Mental wellbeing measured by the Mental Health Quotient or MHQ increases with older age of first smartphone ownership. Correspondingly the percentage that are distressed or struggling decreases.



DATOS NA ESPAÑA

300% - Crecemento doenzas mentais en menores de 20 años

95% - Correlación doenza mental en rapazas con obesidade e trastornos alimentarios (as <20 as máis afectadas)

500% - Incremento de custes de hospitalizacións adolescentes por doenza mental

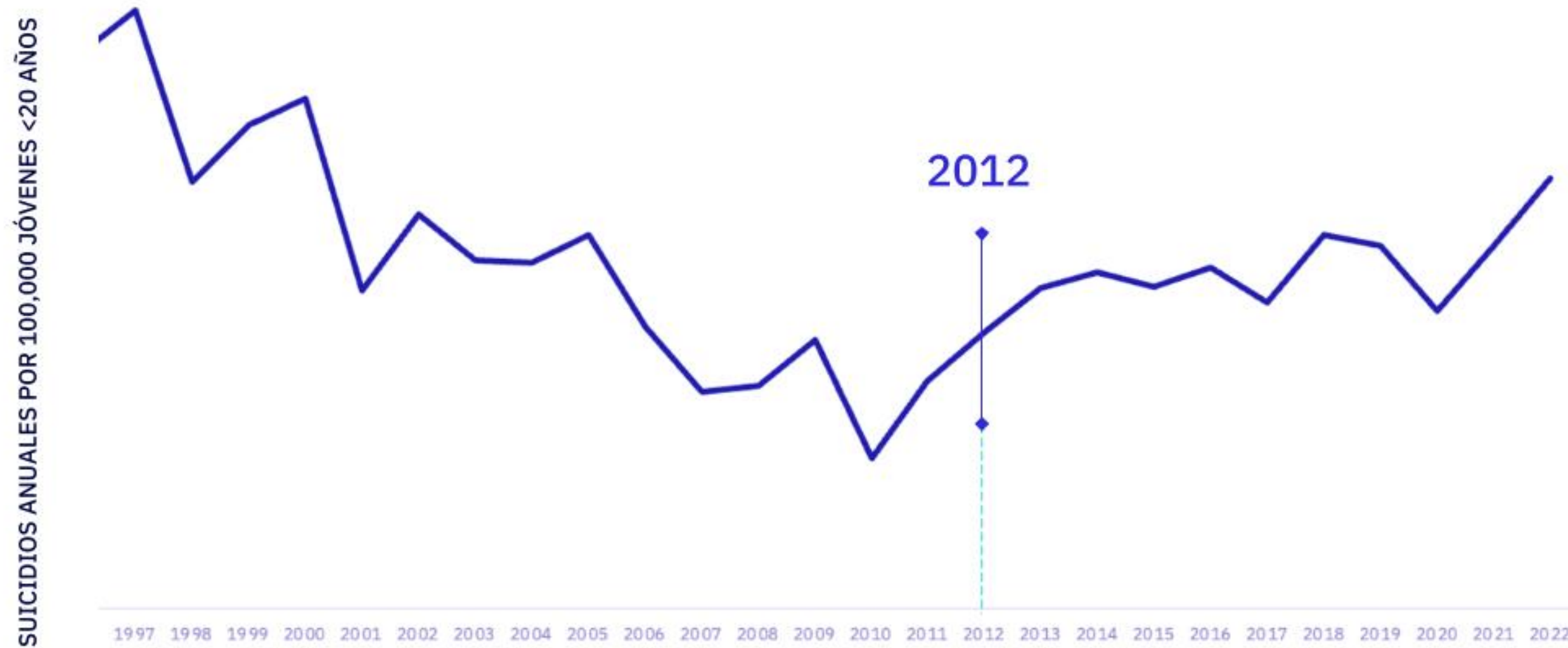
DATOS NA ESPAÑA

EVOLUCIÓN DE TODOS LOS DIAGNOSTICOS DE TRASTORNOS EN LA SALUD MENTAL DE CHICOS (AZUL) Y CHICAS (ROJO) DE 0 A 20 AÑOS DE EDAD POR CADA 100,000 JÓVENES < 20 AÑOS



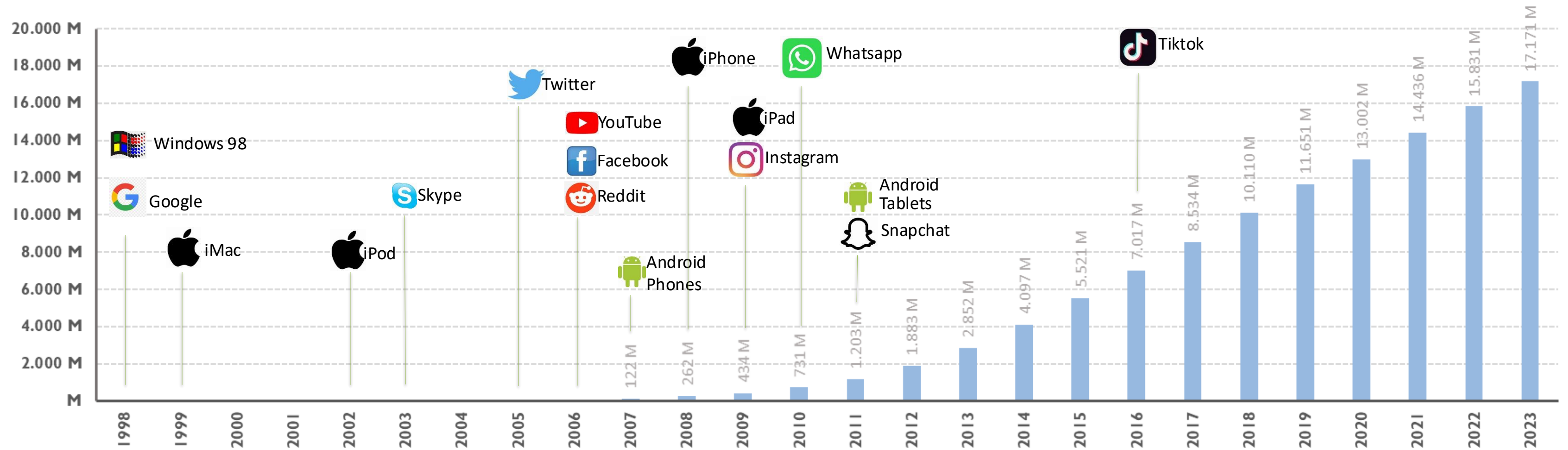
DATOS NA ESPAÑA

Muertes por suicidio en menores de 20 años. A partir de 2011-12 se evidencia un cambio de tendencia que se había iniciado a finales de los años 90. Es de nuevo en la etapa del Covid-19 donde se constata un mayor incremento. Estos datos son una **evidencia clara de que el problema de la salud mental en menores de 20 años es real y no es fruto de un mayor número de diagnósticos médicos debidos a una mayor concienciación o sensibilización social y médica.**



A ERA DE INTERNET E A CHEGADA DO SMARTPHONE

VENTAS ACUMULADAS DE SMARTPHONES A NIVEL MUNDIAL (en millóns)



POR QUE ESTA CONVERSA?

Por respeito aos

Dereitos humanos das nosas
fillas e fillos

POR QUE ESTA CONVERSA?

Mundo online



Vida real



Dereito á participación
Dereito á información?
Dereito ao xogo?



Dereito á saúde
Dereito á protección
Dereito a unha información de calidade
Dereito ao xogo
Dereito á privacidade

Apliquemos o Principio de Precaución

POR QUE ESTA CONVERSA?

Porque o smartphone

non é un xoguete

POR QUE ESTA CONVERSA?

O **smartphone** pon internet ao noso alcance en calquera momento e en calquera lugar.

- ✎ Os smartphones e as Apps son inherentemente aditivas.
- ✎ Os smartphones expoñen ás rapazas e aos rapaces a contidos inadecuados e perigosos: internet é unha porta aberta á pornografía (moi violenta), ao bullying, grooming, sexting, apostas e outros contidos traumáticos.
- ✎ Diminúen a capacidade de atención e modifican o desenvolvemento do cerebro.
- ✎ Custe de oportunidade: Os smartphones están roubando a infancia ás nosas crianzas: reducen o tempo empregado en actividades positivas para o seu neurodesenvolvemento: Brincar, xogar, explorar, interactuar fronte a fronte...

PARA REFLEXIONAR...

PARA REFLEXIONAR...

"Hai dúas industrias que denominan ás clientas e aos clientes como usuarias e usuarios:

A industria das drogas ilegais e a do software"

(Edward Tufte, profesor emérito da Universidade de Yale, escritor, pioneiro na visualización de información moderna).

PARA REFLEXIONAR...

“Pasamos dunha infancia baseada no xogo a unha infancia baseada no teléfono”

“Estamos sobreprotexiando ás nosas crianzas e adolescentes no mundo real e deixámolas desprotexidas no mundo online”

(Jonathan Haidt Psicólogo social, Universidade de Nueva York)

PARA REFLEXIONAR...

"Un feixe de persoas que traballan para un feixe de empresas tecnolóxicas condicionan coas súas decisións o que mil millóns de persoas están a pensar agora mesmo. Non coñezo problema máis urxente que este. Está a transformar a nosa democracia e está a alterar a nosa capacidade de elixir o tipo de relacións e conversas que queremos manter coa nosa contorna e amizades"

(Tristan Harris, ex-empregado de Google e membro dun sector crecente de voces críticas dentro da industria)



ENTÓN...

QUE É O QUE PODEMOS FACER?



QUE É O QUE PODEMOS FACER?

A TÚA FILLA/O TEN SMARTPHONE

Comprométete a te formar e ao formar no uso responsábel e nos riscos da internet. A maior parte das familias que cederon e fixeron a entrega do primeiro smartphone ás súas crianzas NON podían imaxinar as negativas consecuencias que o seu uso ten nas menores.

A TÚA FILLA/O NON TEN SMARTPHONE

Únete ao noso pacto de familias ou promove a creación dun na aula das túas crianzas ou adolescentes. Fala coas outras familias e danos a coñecer nos centros educativos e AMPAS da túa contorna. Partilla [infografía sobre o Pacto de Familias](#).

TRABALLAS NO EIDO EDUCATIVO

Docentes e centros educativos desempeñan un grande papel. Promove os espazos de debate, reflexión e prevención a través de titorías, charlas e obradoiros. Utiliza na aula só a tecnoloxía que evidencie o seu beneficio fronte ao tradicional.

QUE PODO FACER SE A MIÑA FILLA/O NON TEN SMARTPHONE?

- 👉 Xúntate a un pacto entre familias para atrasar a entrega, xuntas será máis doado.
- 👉 Fórmate e fórmalles no seu uso e nos riscos.
- 👉 Da exemplo (non o uses nas comidas ou mentres falas con elas).
- 👉 Inicia a incorporación nesta tecnoloxía cun dispositivo familiar de uso partillado ao que se teña acceso limitado e so en presenza dunha persoa adulta.
- 👉 Estabelece un contrato familiar para a incorporación progresiva do móbil.



QUE PODO FACER SE A MIÑA FILLA/O NON TEN SMARTPHONE?

- 👉 Lembra que existen alternativas ao smartphone se precisas terlles localizadas: reloxos ou teléfonos exclusivamente para chamadas.

Dumb phones

for

smart kids 😊



QUE PODO FACER SE A MIÑA FILLA/O XA TEN SMARTPHONE?

- 👉 Fórmate e fórmalles en redes sociais:
 - 👉 como funciona a industria (podes ver con elas El dilema de las redes sociales (documental) para que entenda que “se é de balde, o produto es ti”)
 - 👉 como se utilizan
 - 👉 que son os dereitos dixitales
 - 👉 que riscos hai
 - onde pode pedir axuda (Canal para xente nova))
- 👉 Monitorea o uso.
- 👉 Información moi recomendábel:
 - ✓ Guía para familias crueis e malvadas de www.somosconexion.coop
 - ✓ O pacto de familias de Familtec - www.familtec.com

QUE PODO FACER SE A MIÑA FILLA/O XA TEN SMARTPHONE?

- 👉 Apréndelle a configurar a súa privacidade en RRSS.
- 👉 Da exemplo:
 - 👉 Non o uses nas comidas ou mentres falas con elas
 - 👉 Elimina todas as notificacións
 - 👉 Controla o teu propio tempo de uso
 - 👉 Conecta coa realidade 😊
- 👉 Desactivade notificacións para sempre.
- 👉 Potencia outras actividades de ocio, permitindo o xogo libre, non estruturado.
- 👉 Instala un aparcamento de móbiles na casa (e no carro).

QUE PODO FACER SE A MIÑA FILLA/O XA TEN SMARTPHONE?

Fai un contrato familiar con elas:

- 👉 Zonas prohibidas para o smartphone (habitación, baño, estudio).
- 👉 Momentos prohibidos (antes de se deitar, ao se erguer, cando haxa actividades sociais ou familiares, na mesa...).
- 👉 Horarios e días da semana.
- 👉 Respectar a idade mínima das RRSS que se vaian instalar.
- 👉 Definir para que é o uso.
- 👉 Non multipantalla.
- 👉 Seguimento do uso.
- 👉 Consecuencias no caso de incumprimento.



QUE PODO FACER SE A MIÑA FILLA/O XA TEN SMARTPHONE?

Pescuda a idade de uso recomendada das redes sociais que ten instaladas:

- ➡ Respecta escrupulosamente a idade mínima.

Está dicindo a súa idade real cando fai o rexistro?

O grupo de persoas expertas do Goberno Francés en materia de menores e tecnoloxía recomenda atrasar redes sociais como Tiktok ou Instagram ata os 18 anos.



QUE PODO FACER SE A MIÑA FILLA/O XA TEN SMARTPHONE?

Presta atención os sinais de alarma:

- 👉 Privarse de sono: durmir menos de 5 horas, por estar conectada.
- 👉 Descoidar actividades importantes: estudio, relacións sociais, familia...
- 👉 Recibir queixas polo uso.
- 👉 Pensar na Rede constantemente, e irritación sen wifi.
- 👉 Evitar actividades de ocio alternativas ás pantallas.
- 👉 Intentar limitar o tempo de conexión, pero sen logralo: “5 minutos máis”.
- 👉 Mentir sobre o tempo real conectada.
- 👉 Sentir euforia e activación anómalas diante do móbil ou xogos.
- 👉 Illarse socialmente.

EXEMPLO DE ACOMPAÑAMIENTO NA INCORPORACIÓN DO SMARTPHONE

DO SMARTPHONE

	Propiedad	Servicio	Pacto de uso
Fase 1	De los adultos	El servicio que tenga contratado el adulto	Condiciones de uso establecidas por los adultos. Sin privacidad.
Fase 2	De uso compartido	Solo voz y sin datos (solo conexión con wifi)	Condiciones de uso propuestas por los adultos que lo acompañan. Sin privacidad.
Fase 3	De uso personal	Solo voz y sin datos (solo conexión con wifi)	Pacto de uso propuesto por el menor y acordado con el adulto. Privacidad acompañada.
Fase 4	De uso personal definitivo	Voz y pocos datos	Pacto de uso negociado
Fin del recorrido	Contrato a su nombre y, cuando pueda, se hace cargo de los gastos	Según su criterio y la economía familiar	Fin del pacto de uso



<https://somosconexion.coop/llega-la-guia-para-familias-cruelles-y-malvadas-en-version-digital/>

QUE PODO FACER SE TRABALLO NO ENSINO?

- ➡ Promove espazos de debate, reflexión e prevención a través de titorías, charlas e obradoiros. Podes ver co alumnado o documental “El dilema de las redes sociais”.
- ➡ Ten en conta que hai familias que non queren proporcionar un smartphone ás súas fillas e fillos e solicitalo na aula pode ser humillante. Pensa se a mesma actividade non se podería facer son medios non dixitais.
- ➡ Propón ao alumnado un reto dunha semana sen smartphone.
- ➡ Anima ao teu centro a adherirse a www.educaciondigitalresponsable.org



RECURSOS PARA ABURRIR (E PARTILLAR)

RECURSOS

- Movemento de 30.000 familias que xurde en setembro do 2023 en España:

www.adolescencialibredemoviles.es

O noso [resumo da evidencia científica e as nosas propostas](#) para o grupo de 50 persoas expertas creado no Ministerio da Infancia para protexer ás menores no ámbito dixital.

- O movemento análogo de 75.000 familias creado na Gran Bretaña en febreiro de 2024:

www.smartphonefreechildhood.com

- Outros enlaces de interese:

- ✓ Guía para familias crueis e malvadas de www.somosconexion.coop

- ✓ O pacto de familias de Familtec - www.familtec.com

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

- ✓ Estudos:

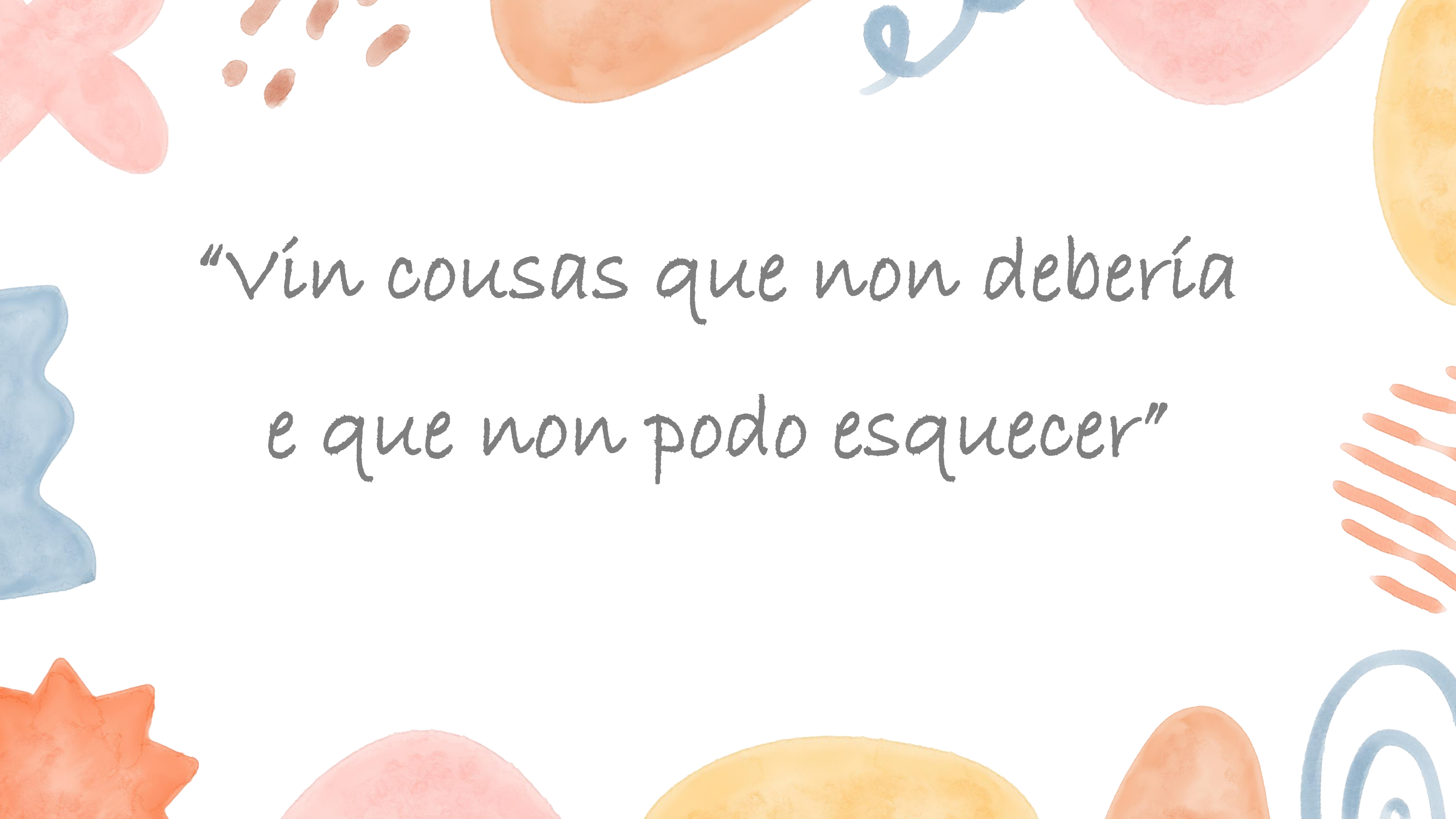
- The Anxious Generation - <https://www.anxiousgeneration.com>

- 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

- Informe Sapien Labs: https://sapienlabs.org/whats_new/study-out-from-sapien-labs-links-age-of-first-smartphone-to-mental-wellbeing/

A watercolor illustration featuring various abstract shapes and colors. At the top, there are several brushstrokes in shades of orange, pink, and blue. The central text is written in a dark grey, handwritten font. At the bottom, there are more brushstrokes in orange, pink, yellow, and blue, including a star-like shape on the left and a spiral on the right.

"Vín cousas que non debería
e que non podo esquecer"



PREGÚNTATE...

PARA QUE QUERE UNHA CRIANZA UN SMARTPHONE?

SABE CONTROLAR O TEMPO DE USO?

E OS CONTIDOS?

E TI? *

(*) REvisa a aplicación "BENESTAR" DO TEU SMARTPHONE

The background is a light cream color with various watercolor-style illustrations. At the top left, there are pinkish-red shapes resembling petals or leaves. Next to them are several small brown dots. In the top center, there's a large, soft orange shape. To its right is a blue squiggly line. Further right is a large, soft pink shape. On the far right edge, there's a yellow oval. On the left side, there's a blue, irregular shape. On the right side, there are several orange lines radiating outwards, resembling a sun or a hand. At the bottom left, there's an orange star-like shape. At the bottom center, there's a large, soft orange shape. To its right is a large, soft pink shape. Further right is a large, soft yellow shape. At the bottom right, there's a blue shape resembling a stylized eye or a spiral.

SOBRE O MOVIMENTO...

ADOLESCENCIA LIBRE (DE MÓBILES)

QUEN SOMOS

30,000 familias e profesionais de diferentes ámbitos (sanitario, educativo, tecnolóxico...) de toda España unidos con obxectivo de promover un pacto social para atrasar a entrega do primeiro smartphone.

Desde Poblenou (Barcelona), Adolescencia Libre de Móviles estendeuse por todo o estado Español mediante a creación de grupos en Telegram e Whatsapp. Nestes grupos, ademais de partillar información e recursos, promóvense accións para concienciar sobre os riscos do uso destes dispositivos en menores de 16 anos e difundir ese pacto social.

Únete ao grupo da túa localidade ou créao se aínda non existe.

OBXECTIVOS

01

Atrasar a chegada do primeiro smartphone, a tenor das numerosas evidencias científicas sobre os danos a menores.

02

Fomentar un espírito crítico e xerar debate na sociedade. Familias, centros educativos, institucións..., todas estamos implicadas.

03

Acompañar á infancia e adolescencia no uso de aplicacións e redes sociais, fomentando boas prácticas.

04

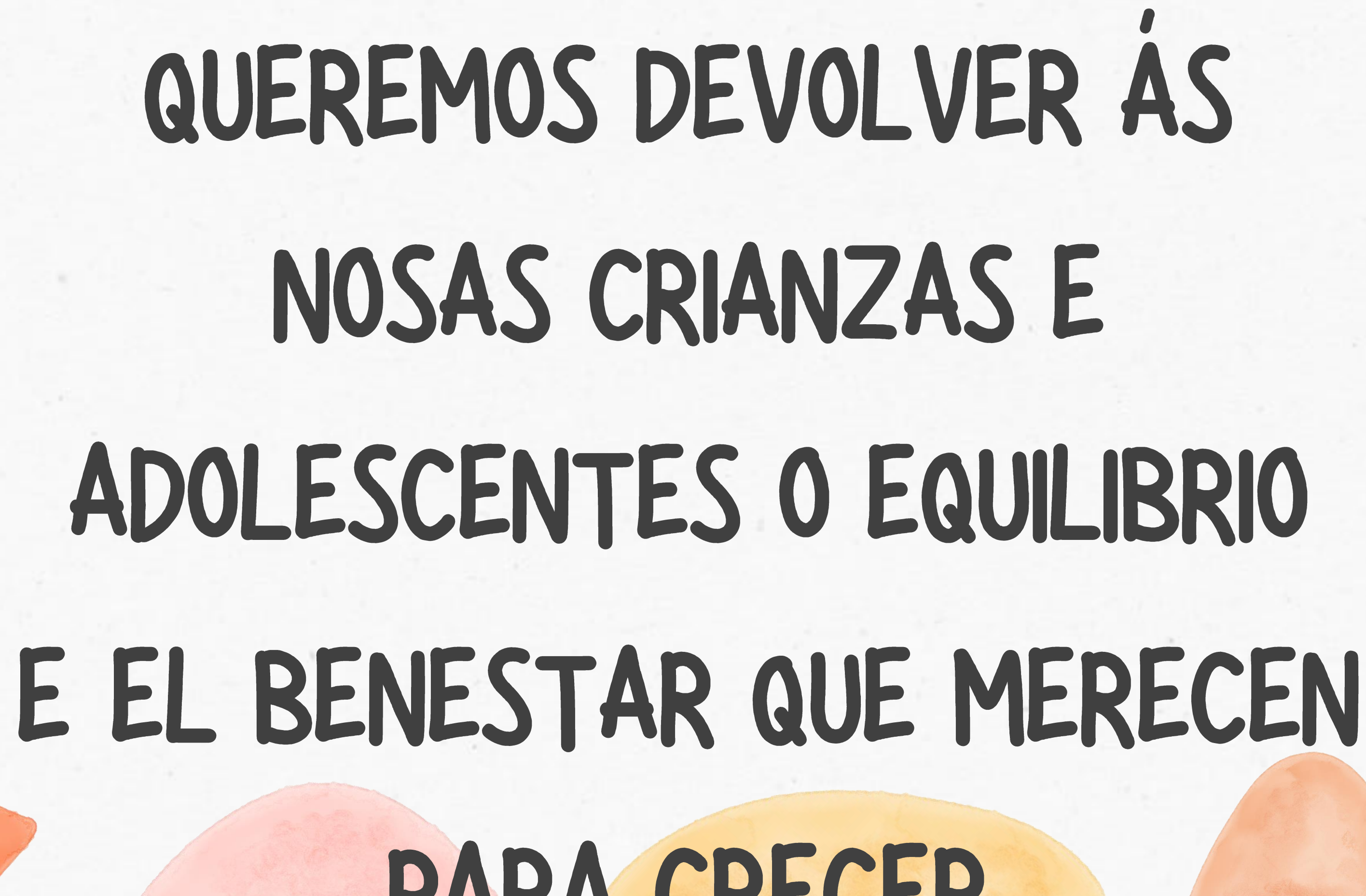
Concienciar sobre o problema de saúde pública que implica a exposición a pantallas a idades temperás.

05

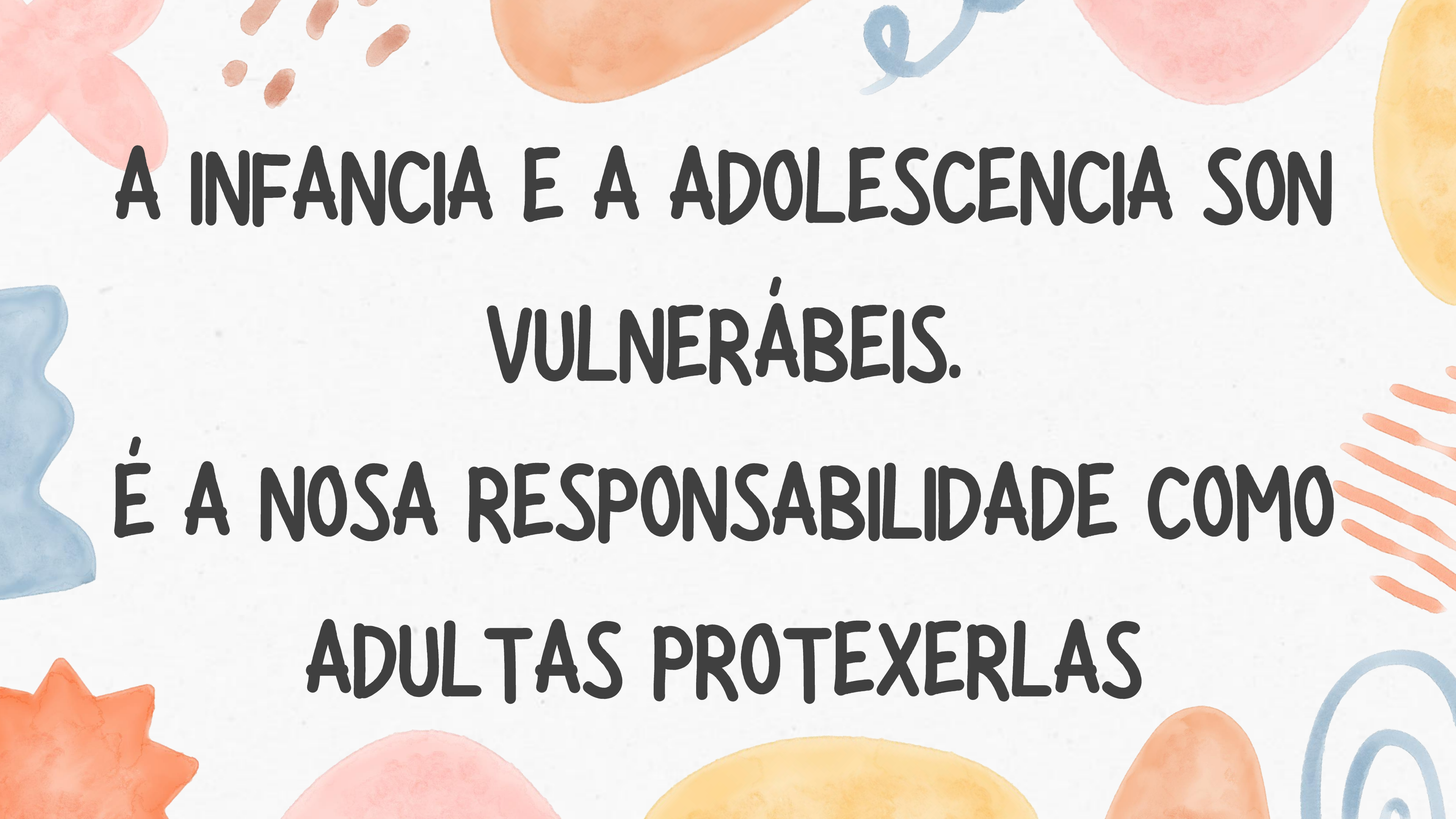
Impulsar accións para que se prohiban os smartphones nos centros educativos. Queremos que sexan **espazos libres de móbiles.**

06

Exixir ás autoridades competentes que protexan a infancia e adolescencia fronte aos riscos de internet.

The background features a white surface with scattered watercolor-style shapes in shades of orange, pink, blue, and yellow. These shapes include circles, irregular blobs, and lines, creating a soft, artistic border around the text.

**QUEREMOS DEVOLVER ÀS
NOSAS CRIANÇAS E
ADOLESCENTES O EQUILIBRIO
E EL BENESTAR QUE MERECEM
PARA CRECER**

The background is a light cream color with various watercolor-style illustrations. There are several large, soft-edged shapes in shades of orange, pink, and yellow. A blue squiggle is at the top center. On the right, there are orange lines radiating from a point, resembling a hand or a sunburst. At the bottom right, there are blue concentric arcs. On the left, there is a blue shape that looks like a splash or a cloud. The overall style is soft and artistic.

**A INFANCIA E A ADOLESCENCIA SON
VULNERÁBEIS.**

**É A NOSA RESPONSABILIDADE COMO
ADULTAS PROTEXERLAS**

BÚSCANOS

Suscríbete ao noso canal de información de WhatsApp para non perderte nada



Únete ao grupo do teu concello, provincia ou Comunidade Autónoma, ou anímate a crealo se aínda non existe:





ADOLESCENCIA LIBRE DE MÓVILES

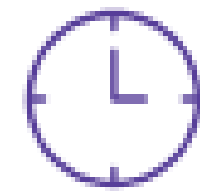
The background is a light, textured white surface decorated with various watercolor-style shapes in shades of pink, orange, blue, and yellow. These shapes include circles, teardrops, and abstract forms. A solid orange horizontal bar is positioned across the middle of the page, containing the text.

iiiGRAZAS!!!

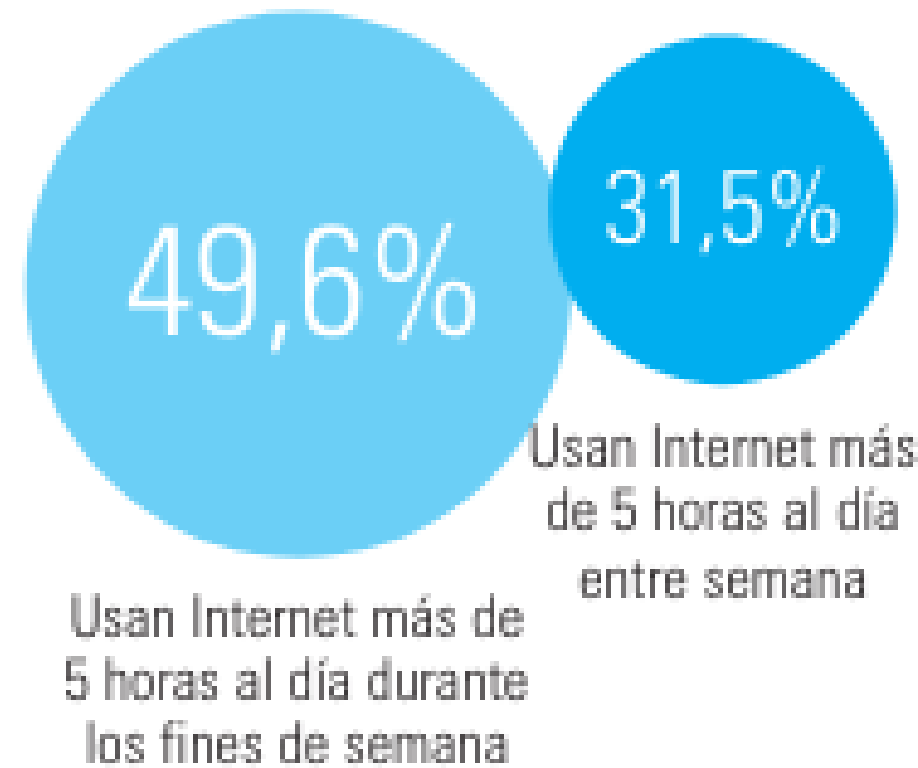
The background is a light, textured white surface decorated with various watercolor-style shapes and colors. There are large, soft-edged shapes in shades of orange, pink, and blue. Some shapes resemble abstract flowers or leaves, while others are simple geometric forms like circles and triangles. The colors are blended and layered, creating a vibrant and artistic feel.

MÁIS INFORMACIÓN

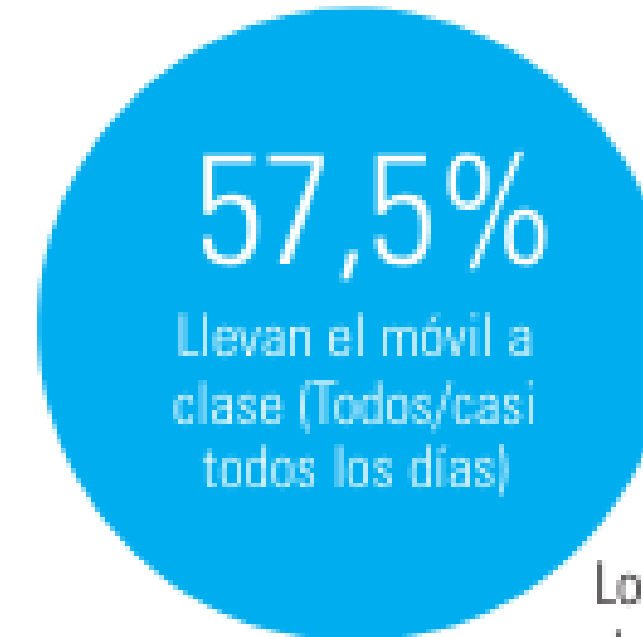
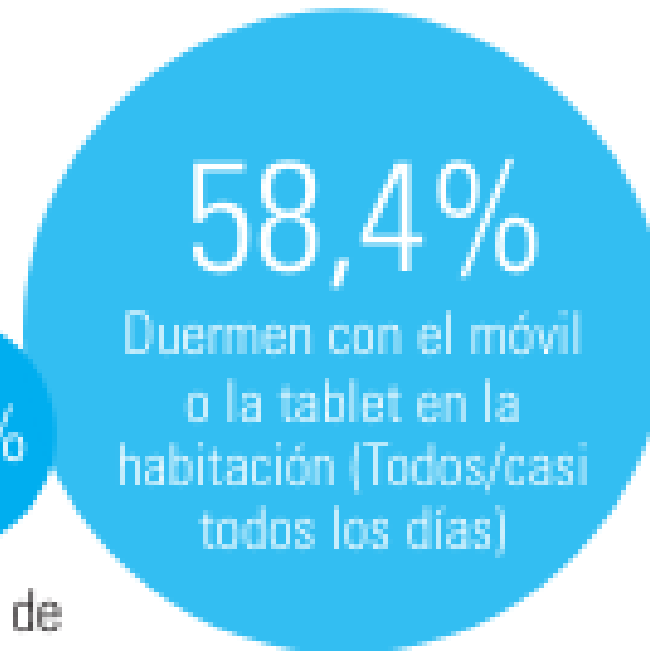
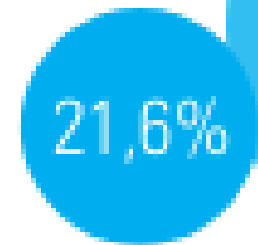
(por se non tiveras suficiente 😊)



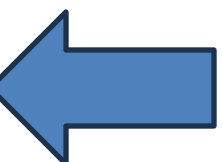
HÁBITOS DE USO



Se conectan a partir de las 12 de la noche (Todos/casi todos los días)



6 de cada 10 adolescentes duermen con el móvil
1 de cada 5 se conecta por la noche



OS DATOS

El **98,5%** de las/los adolescentes está registrado en alguna red social. No estar presente en las redes es un hecho excepcional.

Los adolescentes están en las redes de forma masiva y globalizada y casi nunca testimonial: **casi 2 de cada 3 cuenta con más de un perfil en una misma red social, que utilizan selectivamente**



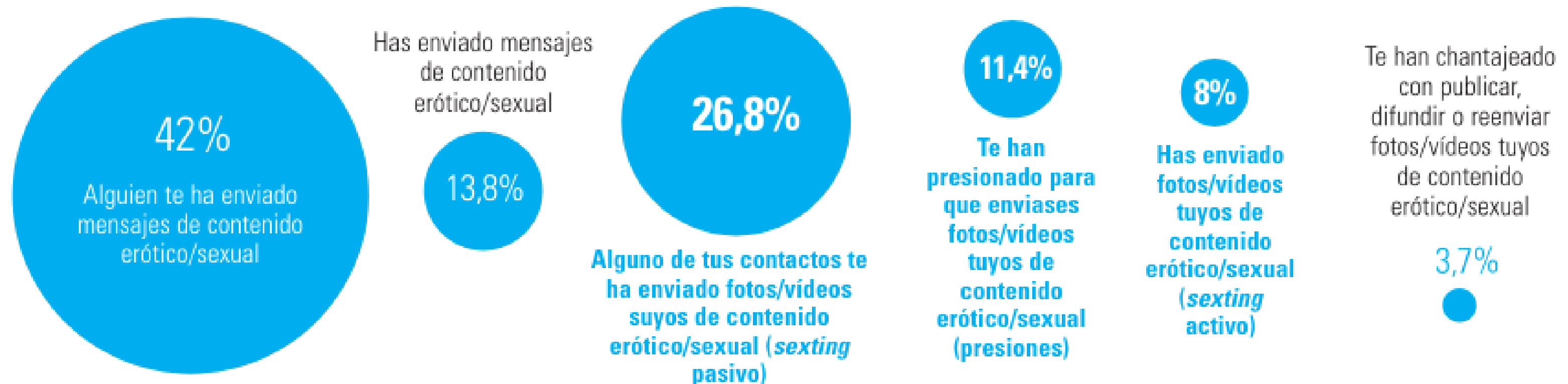
El **61,5%** tiene más de un perfil en una misma red social.

para familia y conocidos o para el grupo de iguales. Obviar este dato implica que a menudo los progenitores puedan llegar a tener una falsa sensación de control.

LOS DATOS — "sexting"

¿A QUÉ RIESGOS SE ENFRENTAN?

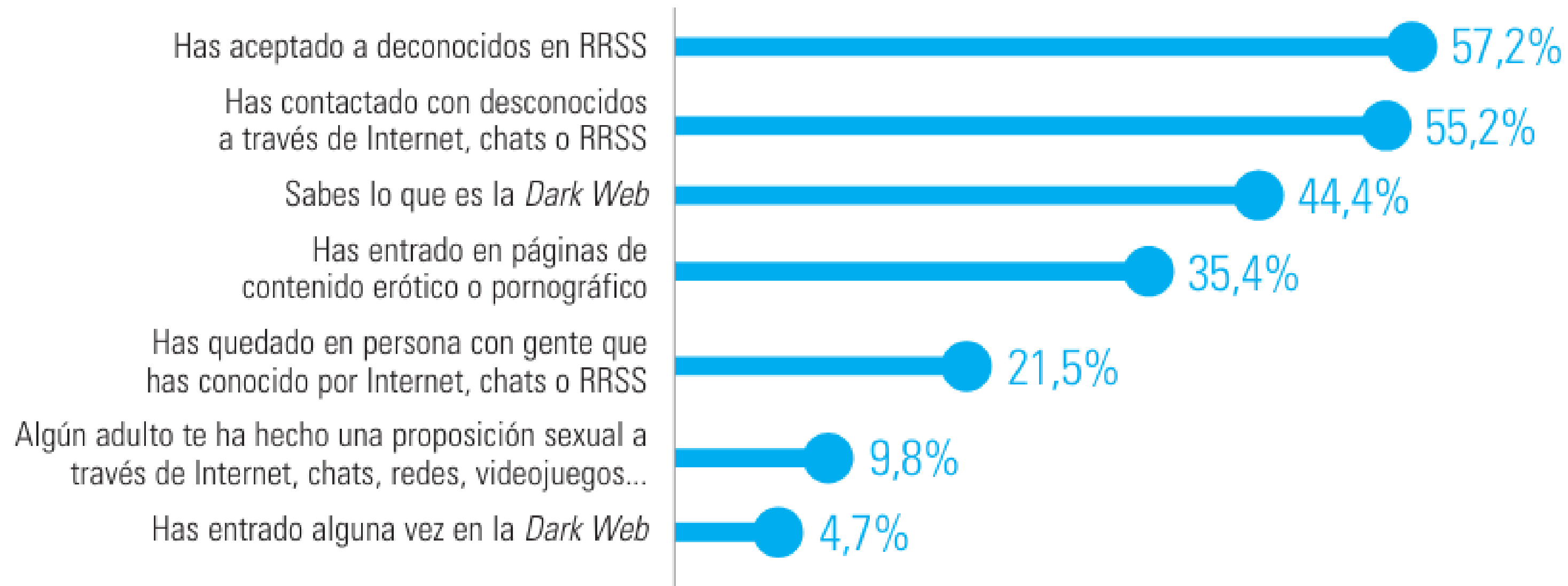
Gráfico 6. ¿Te has visto alguna vez en la vida en una de estas situaciones?



Se constata que las prácticas de *sexting* son cada vez más habituales. El 26,8% 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% 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 (11,4%).

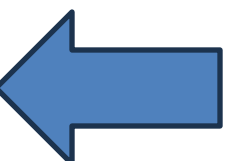
OS DATOS — "grooming"



4,7% entró en la *Dark Web*.



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



OS DATOS

Gráfico 11. Uso Problemático por género



1 de cada 3 estudiantes españoles de ESO podrían tener ya un “Uso Problemático de Internet” y **1 de cada 5** podrían tener ya cierto nivel de “enganche” a los videojuegos.

OS DATOS

Gráfico 12. Medidas de supervisión parental más usadas

