



Aprender a convivir con el móvil

Pasos para evitar la adicción al teléfono móvil



**Comunidad
de Madrid**

Dirección General de la Familia y el Menor
**CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES
Y FAMILIA**

ÍNDICE:

0. Atención urgente	10
¿Hay una edad más adecuada para comprar el móvil a un hijo?...	10
¿Qué debo enseñar a mis hijos para usar bien el móvil?.....	11
¿Cómo afecta el móvil a nuestro cerebro?.....	12
¿Puede el móvil llegar a cambiar nuestra conducta?.....	13
¿Qué debo hacer si me siento algo "enganchado"?.....	14
¿El teléfono móvil puede provocar el cáncer?.....	15
¿Afecta al cerebro la luz azul de los móviles?.....	16
¿Cuáles son las principales medidas de seguridad?.....	17
¿Qué usos y juegos debo evitar en los primeros años?.....	18
¿Se ha investigado cuál es el mejor ejemplo de los padres?.....	19
¿Las multinacionales del sector nos manipulan?.....	20
¿Somos unos imprudentes "empantallados"?.....	21
1. Breve repaso a la historia del móvil	22
2. La vida con un teléfono móvil en la mano	24
Sí. El móvil puede plantear varios problemas.....	26
Las tecnopatías o tecnoadicciones existen.....	27
Contra alarmismo, información y formación.....	28
3. El móvil y nuestro cerebro	30
Los móviles y el cáncer.....	32
Lo que investigan ahora mismo los científicos	34
¿Puede el móvil provocar una adicción cerebral?.....	36
¿Por qué nos "engancha" el móvil tanto a todos?.....	38
Lo que "notamos" los adultos	40
Una herramienta para vivir la nueva vida	42
De los 3/4 a los 8/9 años, el móvil es un juguete	44
¿Engancha el móvil más al cerebro adolescente?	46
El móvil es una maravillosa fuente de conflictos	48
¿Qué pasa con el cerebro entre los 9 y los 13	50
4. Entonces... ¿le compramos el móvil?	54
¿Para qué quieren un móvil los jóvenes?	56
Ejercicio: ¿Motivos a favor y motivos en contra?	58
Resumen de las reflexiones de los padres	60
El problema no es el momento sino la oportunidad	62
5. Enseñar el buen uso: propiedad y gasto	64
El contrato que propone Janell Burley Hofmann	66
El primer móvil no tiene por qué tener Internet	68
Enséñales refranes: "El tiempo es oro"	70



6. Enseñar el buen uso: lugares y momentos	72
Pautas sobre momentos de uso	72
Pautas sobre lugares de uso	73
Pautas sobre la verdad y la mentira	74
7. Enseñar el buen uso: Los contenidos	76
Los contenidos y los tipos de madres	76
La mirada de papá	78
¿Control Parental?: Exigir sin miedo	80
Piensa en cómo es tu hijo: NO improvises	84
Si quieres educar, actualiza tu información	86
¿Cómo ayudarles eficazmente en su autocontrol?	88
El Informe Ditendría y el Barómetro de Google	88
8. Decálogos para el Autocontrol	90
8.1. Decálogo para el Autocontrol adulto	
Tu Autocontrol y el ejemplo inteligente que das	90
Test de Autocontrol adulto. Pregúntate y valora	91
8.2 Decálogo para el Autocontrol de tu hijo/a	
Ante de hablar, recuerda	92
Antes de darle el móvil, avísale, con toda claridad	92
Principios para enseñarla a dominar su Autocontrol	93
En positivo: enséñale a mirar, a luchar y disfrutar	94
Atención muy urgente	96
¿Cómo detectar la adicción al teléfono móvil?	96
¿Cuáles son los síntomas que pueden alertarte del exceso o de que estás en zona de riesgo?	97
¿Cuál es el perfil de la "nomofobia" o adicción al móvil?	98
Las preguntas más frecuentes en todos los Tests	99
Pasos para enseñar cómo evitar la adicción al móvil	100
Pasos para corregir la adicción al móvil	101
Epílogo	102

El reto que te propondremos al final

Nos gustaría que, al final de la lectura de esta guía, pienses qué puntos de cada Decálogo te pueden ayudar a mejorar a ti y qué puntos puedes enseñar a tus hijos. Es una propuesta para que puedas concretar. Te adelantamos que nuestra firme conclusión es que aprender y enseñar a convivir con un móvil, hoy, forma parte de la "paternidad responsable": hay que hacerlo.

