



ADOLESCENCIA LIBRE DE MÓVILES

QUIÉNES SOMOS

Familias y profesionales de diferentes ámbitos (sanitario, educativo, tecnológico...) de toda España unidos con el objetivo de promover un pacto social para retrasar la entrega del primer smartphone.

Desde Poblenou (Barcelona), Adolescencia Libre de Móviles se ha extendido por todo el país mediante la creación de grupos en Telegram y Whatsapp. En ellos, además de compartir información y recursos, se promueven acciones para concienciar sobre los riesgos del uso de estos dispositivos en menores de 16 años y difundir ese pacto social.

Únete al grupo de tu localidad o créalo si aún no existe.

OBJETIVOS

01

Retrasar la entrega del primer smartphone, a tenor de las numerosas evidencias científicas sobre los perjuicios a menores.

02

Fomentar un espíritu crítico y generar debate en la sociedad. Familias, centros educativos, instituciones..., todos estamos implicados.

03

Acompañar a la infancia y adolescencia en el uso de aplicaciones y redes sociales, fomentando buenas prácticas.

04

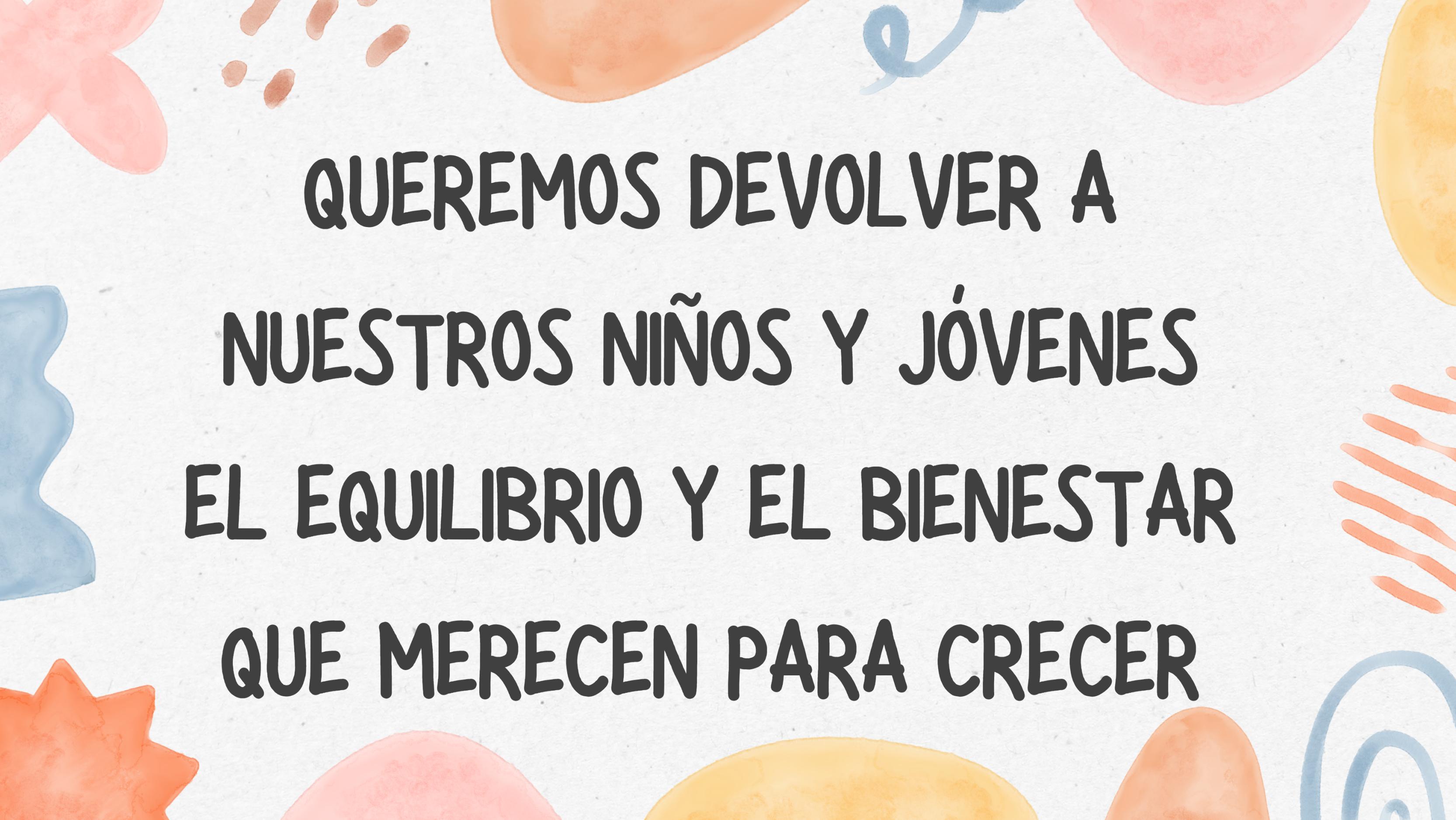
Concienciar sobre el problema de salud pública que implica la exposición a pantallas a edades tempranas.

05

Impulsar acciones para que se prohíban los smartphones en los centros educativos. Queremos que sean **espacios libres de móviles**.

06

Exigir a las autoridades competentes que protejan a infancia y adolescencia frente a los riesgos de internet.

The background features a light-colored, textured paper surface adorned with various watercolor-style illustrations. These include soft-edged shapes in shades of orange, pink, and blue, as well as abstract patterns like a blue swirl and orange radiating lines. The text is centered and written in a bold, black, sans-serif font.

**QUEREMOS DEVOLVER A
NUESTROS NIÑOS Y JÓVENES
EL EQUILIBRIO Y EL BIENESTAR
QUE MERECEEN PARA CRECER**

RIESGOS

El uso de smartphones por parte de menores está relacionado con:

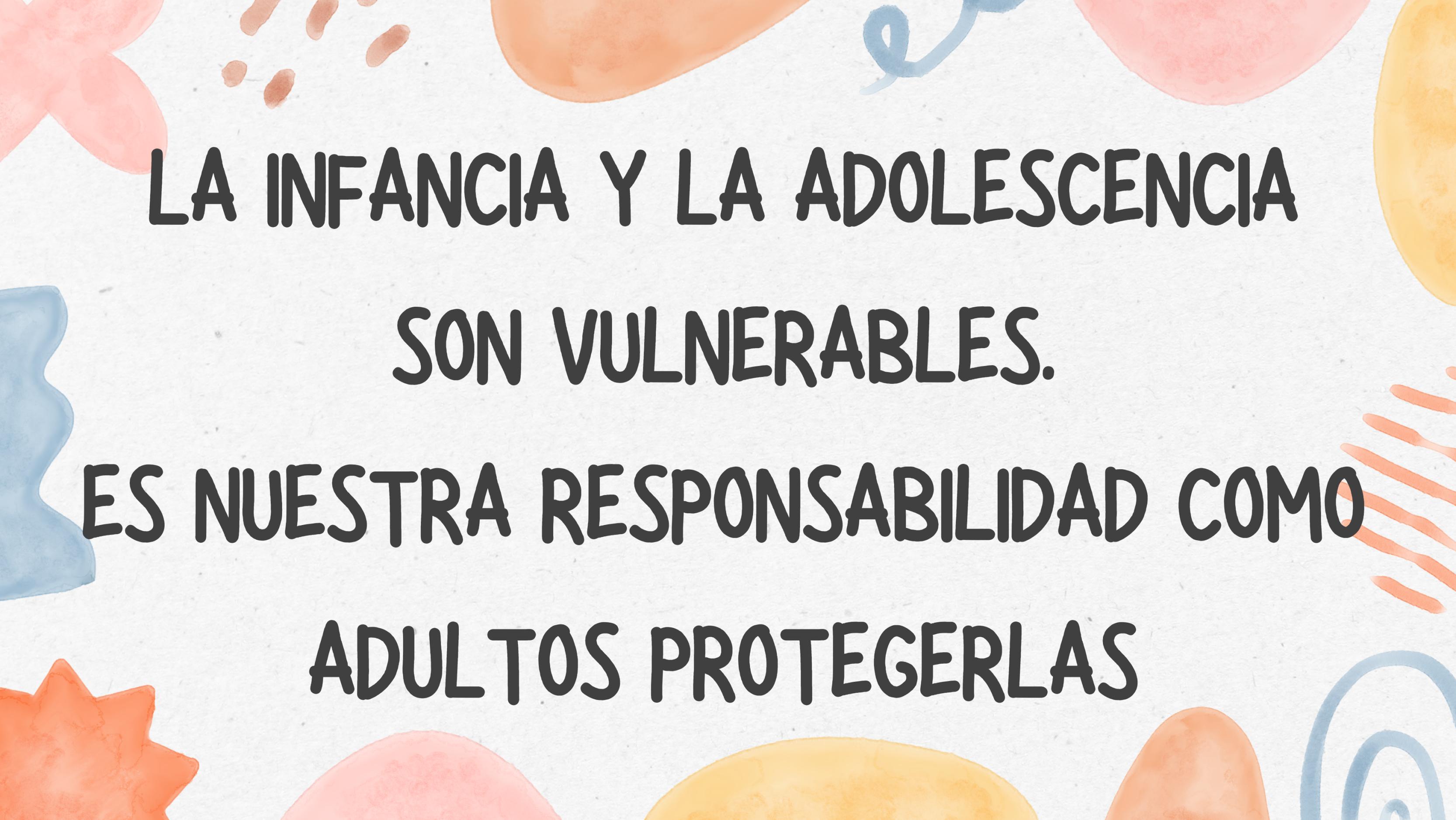
- Alteraciones del sueño
- Depresión
- Desinformación
- Cambios de humor
- Fracaso escolar
- Conductas adictivas
- Problemas de sociabilidad y autoestima
- Acceso a contenido inapropiado
- Ciberacoso, sexting, grooming...

DATOS

Según el informe de Unicef “Impacto de la tecnología en la Adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades”:

- El 33% de los adolescentes ha comenzado a desarrollar un problema real con el uso de internet y las redes sociales. El porcentaje aumenta a partir de los 14 años.
- Solo el 29,1% de los menores asegura que sus progenitores les ponen normas sobre el uso del móvil.
- El 21,6% de los jóvenes usa el móvil en su habitación pasadas las 12 de la madrugada.





LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

SON VULNERABLES.

ES NUESTRA RESPONSABILIDAD COMO

ADULTOS PROTEGERLAS

ESTA INICIATIVA TE INTERESA SI...

TU HIJO/A TIENE SMARTPHONE

Comprométete a formarte y formarle en el uso responsable y en los riesgos de internet. La mayor parte de las familias que cedieron a entregar el primer smartphone a sus hijos no podía imaginar las negativas consecuencias que su uso tiene en los menores.

TU HIJO/A NO TIENE SMARTPHONE

Únete a nuestro pacto de familias o promueve la creación de uno en la clase de tus hijos. Habla con otras familias y danos a conocer en los centros educativos y AMPAS de tu entorno. Comparte la [infografía sobre el Pacto de Familias](#).

TRABAJAS EN ÁMBITO EDUCATIVO

Docentes y centros educativos desempeñan un gran papel. Promueve espacios de debate, reflexión y prevención a través de tutorías, charlas y talleres. Utiliza en clase sólo la tecnología que evidencie su beneficio frente a lo tradicional.

BÚSCANOS

Suscríbete a nuestro canal de información para no perderte nada



Únete al grupo de tu municipio, provincia o Comunidad Autónoma,
o anímate a crearlo si aún no existe:



The background is a light grey, textured paper. It is decorated with various watercolor-style shapes and patterns in shades of orange, red, blue, and yellow. These include abstract blobs, a starburst, a spiral, and several hand-drawn lines and dots.

**¡ÚNETE A
NOSOTROS!**



ADOLESCENCIA LIBRE DE MÓVILES