

¿PERO QUÉ QUERÉIS  
QUE HAGA SIN DATOS?  
¡ESTO ES UN ZAPATO!

# GUÍA PARA FAMILIAS CRUELES Y MALVADAS

QUIERO UN MÓVIL,  
QUIERO UN MÓVIL,  
QUIERO UN MÓVIL...

¡NO HAY  
DERECHO!

¡¡SOY EL ÚNICO  
DE LA CLASE QUE  
NO TIENE MÓVIL!!

¿O CÓMO ACOMPAÑAR A LOS HIJOS E HIJAS  
EN LA INCORPORACIÓN DEL TELÉFONO MÓVIL

**1. ¿A qué edad incorporar el 1.º móvil?** **04**

1.1. ¿A qué necesidad responde? **05**

1.2. Maneras de cubrir la necesidad **06**

**2. Tomar conciencia** **06**

2.1. Tomar conciencia de los riesgos **06**

|   |           |  |           |
|---|-----------|--|-----------|
| 2.2. Diferenciar necesidades reales vs. necesidades creadas | 07        | 3.3. FASE 3: primer terminal de uso personal       | 15        |
| 2.3. Analizar el uso del móvil                              | 09        | 3.4. FASE 4: terminal de uso personal              | 16        |
| 2.4. El Pacto de Uso  | 10        | 3.5. Fin del recorrido                             | 17        |
| <b>3. Recorrido por la incorporación del primer móvil</b>   | <b>12</b> | 3.6. Tabla resumen                                 | 18        |
| 3.1. FASE 1: terminal de los adultos                        | 13        | <b>4. Principales ideas para familias malvadas</b> | <b>19</b> |
| 3.2. FASE 2: terminal de uso familiar                       | 14        | <b>5. Mensaje para los hijos e hijas</b>           | <b>20</b> |

## 1. ¿A qué edad incorporar el 1.º móvil?

Muchas familias nos preguntan cuál es la edad mínima adecuada para tener el primer móvil, ¡y la respuesta de la cooperativa a menudo les parece del todo inaceptable!

**Nuestra recomendación es a partir de los 16 años, y preferiblemente a partir de los 18.**

A esta edad se comienzan a dar las condiciones mínimas para que sea la persona la que usa el móvil y no al revés: que el mundo que llega a través del móvil haga con la persona aquello que se ha propuesto un agente externo.

Por un momento, tratemos de hacernos una idea del volumen de organizaciones que compiten para «distraernos»: la industria de los videojuegos, la de los contenidos audiovisuales, la de las redes y plataformas sociales..., todas ellas luchando por captar nuestra atención.

**A pesar de ello, dada la realidad actual, recomendamos no incorporar el primer móvil antes de los 12 años.**





## 1.1. ¿A qué necesidad responde?

Si nuestra primera respuesta no os satisface del todo, algo que puede ayudar a decidir a qué edad incorporar el primer móvil es cambiar el enfoque y preguntarnos...

### ¿Qué necesidad ha de cubrir y **quién tiene esta necesidad?**

Las necesidades que se manifiestan en estos momentos son básicamente dos:

- **Por parte del adolescente: ser como los demás** («Soy la única de la clase que no tiene móvil»). Esta es una necesidad sentida desde mucho antes de que sea una realidad, pero que, **cuando el uso del móvil se generaliza entre las compañeras, realmente puede hacer que la persona se sienta excluida del grupo.**
- **Por parte de los adultos de la familia: tener la posibilidad de contactar** con los hijos o hijas cuando estos empiezan a moverse de manera autónoma. A veces, **esta necesidad responde más al afán que tienen los adultos de tranquilizar los miedos que se desatan en esta etapa de la vida de sus hijos e hijas.**

Partiendo de este enfoque, nuestra propuesta es que el primer móvil se incorpore cuando la familia tenga la **necesidad real** de coordinarse como miembros de una unidad de convivencia.

## 1.2. Maneras de cubrir la necesidad

Una vez aclaradas las necesidades, **hay que analizar si tenemos que abordarlas con un *smartphone* con internet o si hay otras opciones válidas** (e incluso quizás mejores).

Por ejemplo, si un preadolescente (11-13 años) tiene que viajar en transporte público, solo necesitamos tener la certeza de que haya llegado al punto de destino o, como mucho, poder darle apoyo durante el trayecto o frente a cualquier imprevisto.

En este caso, es suficiente con disponer de un móvil para hacer y recibir llamadas. Por ejemplo, podríamos contratar una tarifa sin datos y usarla con un móvil antiguo que tengamos en casa y solo empleemos el día que haga falta.

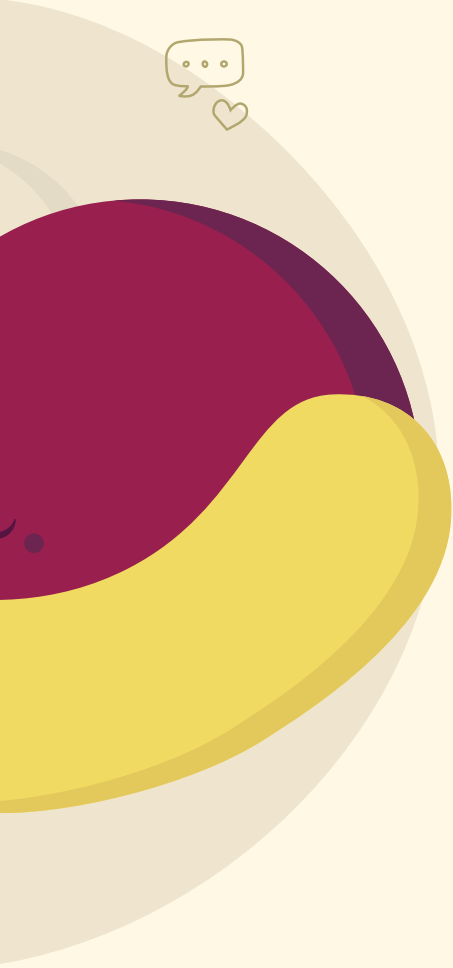
Si la necesidad es no quedarse excluida del grupo, la preadolescente se puede iniciar en el uso del móvil con el dispositivo de los padres (y el perfil de estos en redes sociales). Esto permite acompañar el uso del móvil con condiciones muy interesantes.

## 2. Tomar conciencia

### 2.1. Tomar conciencia de los riesgos

En primer lugar, hay que destacar que **no es lo mismo un *smartphone* que un teléfono** que solo permite hacer y recibir llamadas de voz.





**Los riesgos** asociados al abuso de un **smartphone son principalmente la adicción y el ciberacoso**, los cuales también pueden generar otros problemas, como son:

- Aislamiento familiar.
- Cambios en la rutina y en las aficiones.
- Alteraciones del sueño.
- Fracaso escolar.
- Cambios de humor y en las relaciones sociales.
- Estrés cuando no se dispone de la tecnología.
- Ansiedad y depresión.

Es muy conveniente que tanto los adultos como los menores sean conocedores de estos riesgos. No merece la pena «proteger» a los menores evitando hablarles de estas realidades. Si les explicamos lo que nos preocupa, con transparencia, ellos podrán entender que no les limitamos el uso porque seamos personas malvadas y crueles, sino justamente por lo contrario: porque los queremos.

## **2.2. Diferenciar necesidades reales vs. necesidades creadas**

Evitar los riesgos mencionados y conseguir hacer un buen uso del móvil implica, por tanto, aprender a diferenciar entre la necesidad real y la necesidad creada, y entre el uso provechoso, el uso innecesario y el uso «narcótico» (que puede acabar generando los riesgos mencionados).

### Uso provechoso:

- Compartir información con una persona o un grupo.
- Buscar información sobre lo que se está estudiando en la escuela.
- Hacer gestiones cotidianas (comprar un billete de transporte, reservar hora en el médico...).
- Consumir cultura (escuchar música, ver películas...).



### Uso innecesario (podemos cubrir la necesidad de una manera más placentera):

- Hablar con amigos (mejor en persona).
- Evadirse (mejor cualquier otra actividad de ocio).
- Llenar tiempos desaprovechados (mejor llenar estos tiempos con actividades que se pueden interrumpir fácilmente; por ejemplo, leer un libro).

### Uso narcótico:

- Jugar a juegos simples y adictivos.
- Mirar las redes sociales de forma compulsiva.
- Enlazar contenidos (un video tras otro, un meme tras otro...).



A menudo, **la diferencia entre unas necesidades y otras resulta difícil de establecer**. Por ejemplo, mirar una serie puede ser tanto por una necesidad de consumir cultura como por una necesidad de evadirse o distraerse. Además, cuando enlazamos un capítulo tras otro porque perdemos la noción del tiempo y la capacidad de decir basta, entonces estamos hablando de uso narcótico.



### 2.3. Analizar el uso del móvil

Una vez hayamos decidido la incorporación del móvil, todos (adultos y niños) debemos tomar conciencia del uso real que se da al dispositivo.

Para ser conscientes de cómo utilizamos el móvil, necesitamos disponer de datos de uso: aquello que no se mide no se puede conocer; si no se conoce, no se puede gestionar.

**Por lo tanto, antes de incorporar el móvil, tiene que quedar pactado entre la familia y la hija o hijo que el inicio del uso del móvil va necesariamente vinculado a una recogida de información, para adquirir conciencia del uso y tomar decisiones fundamentadas.**

Estos datos nos permitirán:

- Analizar el uso del móvil a partir de evidencias y no percepciones (que pueden estar muy distorsionadas).
- Acordar condiciones de uso del móvil (tiempo, para qué, cuándo, cómo...).
- Valorar el cumplimiento de las condiciones de uso acordadas.

**Para la recogida de datos podemos usar diversos métodos (control visual, análisis de la factura) pero recomendamos especialmente el uso de programas de custodia.**

## 2.4. El Pacto de Uso

El pacto de uso es, tal como su nombre indica, el documento que resulta de acordar las condiciones de uso del móvil entre el adulto y la hija o hijo.

Debería incluir:

1. ¿Qué tiempo máximo de uso al día/semana?
2. ¿Qué días de la semana y en qué franjas horarias?
3. ¿Para hacer qué?
4. ¿En qué lugares (espacios de la casa, sitios fuera de casa...)?
5. ¿En qué situaciones (encuentros sociales, tipos de actividades...)?
6. ¿Cómo se hace el seguimiento del uso (cómo se recoge la información, cada cuánto tiempo se valora, quién lo valora...)?
7. ¿Qué sucede cuando se incumple alguno de los pactos?

El mejor momento para establecer un pacto de uso es **cuando el adolescente todavía no tiene ningún móvil, y como condición para tenerlo (véase el apartado 3.3).**

El pacto de uso se tiene que ir actualizando a medida que el adolescente adquiere conciencia y responsabilidad y sus necesidades cambian.

Para que el pacto de uso sea útil, la primera propuesta la debe hacer el adolescente, sobre todo por lo que respecta a los pactos que deberán regular el uso a partir de la fase 3. Si no se hace de este modo, es papel mojado.

Se debe empezar por una hoja que solo incluya las 7 preguntas que hemos mencionado, y el adolescente deberá hacer una propuesta inicial que será el punto de partida para la negociación con los adultos de referencia.

Habrà que contrastar la propuesta del adolescente con las recomendaciones para cada fase (véase el apartado 3.3 y posteriores) y se acordarán conjuntamente las condiciones y el plazo de vigencia, así como la disposición a revisar el texto.

Una vez acordado, el documento debe quedar firmado y expuesto en un espacio de fácil consulta para que las dos partes lo tengan presente.



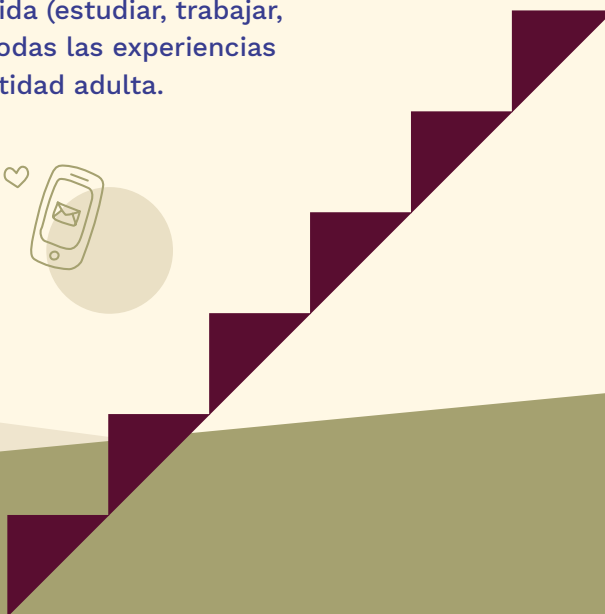
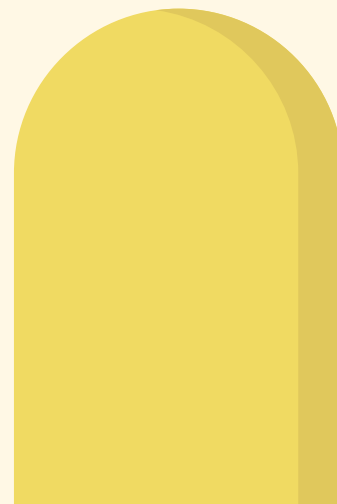
### 3. Recorrido por la incorporación del primer móvil

Para llegar a hacer un uso consciente del móvil, tenemos que recorrer un camino que va de menos a más uso, de menor a mayor complejidad de este uso, y de menos a más conocimiento.

Es un recorrido de años: desde la infancia o preadolescencia hasta alrededor de los 18 años de edad.

Nuestro reto como acompañantes es que, al final, el/la joven acabe desarrollando las competencias necesarias para autorregular el uso del móvil al servicio de sus necesidades reales y en equilibrio con el resto de actividades de la vida (estudiar, trabajar, relacionarse, desarrollarse y todas las experiencias vitales) para construir su identidad adulta.

Así pues, ¡empecemos!



### 3.1. FASE 1: terminal de los adultos

Antes de llegar a tener un móvil es preferible empezar usando los terminales móviles de los adultos que acompañan el proceso de desarrollo del niño o niña.

#### Referencias recomendables en esta fase:

- Un máximo de 30 min/día de «pantalla».
- No multipantalla (móvil y televisión a la vez).
- Siempre en espacios de uso compartido (en ningún caso en espacios de uso privado como el lavabo o el dormitorio).
- A partir de 1 hora después de haberse levantado.
- No a la hora de comer.
- No a la hora de ir a dormir.
- Comunicar previamente para qué se quiere usar el móvil.

#### RECOMENDACIÓN PRINCIPAL:

Cuando el uso de alguna red social o herramienta de mensajería comienza a ser mayoritario en el grupo de clase de un menor, es preferible que se inicie usando el dispositivo y el perfil de usuario del padre o la madre.

### 3.2. FASE 2: terminal de uso familiar

Cuando el niño o niña empieza a tener puntualmente alguna movilidad autónoma (sin adultos) o cuando empieza a quedarse solo/a en casa en alguna ocasión, es el momento de incorporar un terminal de uso compartido, es decir, un terminal que conceptualmente es «de la familia» (no de uso personal) y solo se utiliza con el permiso de los adultos. Es también el momento más recomendable para incorporar el pacto de uso.

#### RECOMENDACIÓN PRINCIPAL:

Que el terminal tenga unas prestaciones mínimas de *smartphone* que permitan cubrir las necesidades básicas para estar conectado con su entorno relacional (mejor una red social que no dos).

#### Referencias recomendables en esta fase:

- El terminal solo tiene que tener contratado servicio de voz, de manera que la conexión a internet solo se pueda hacer a través de una conexión wifi (en casa).
- Un máximo de 30 min/día de «pantalla».
- No multipantalla (móvil y televisión a la vez).
- Siempre en espacios de uso compartido (en ningún caso en espacios de uso «privado» como el lavabo o el dormitorio).
- A partir de 1 hora después de haberse levantado (o cuando estás plenamente activo).
- No a la hora de comer ni de ir a dormir.
- Comunicar previamente para qué se quiere usar el móvil y durante cuánto tiempo.

En esta fase, además, el menor (preadolescente) tiene que tomar conciencia de que el terminal requiere unos cuidados: cargar la batería, preocuparse de que no se rompa, saber dónde está...

### 3.3. FASE 3: primer terminal de uso personal

Cuando la autonomía de movimiento del adolescente aumenta es cuando la familia empieza a sentir la necesidad de que éste tenga su propio terminal para poder estar en contacto.

#### Referencias recomendables para el pacto de uso en esta fase:

- Solo contrato de voz.
- Un máximo de 60 min los días laborables y 2 h los días festivos.
- No multipantalla (móvil y televisión a la vez).
- Siempre en espacios de uso compartido (con pequeñas excepciones).
- A partir de 1 hora después de haberse levantado.
- No a la hora de comer ni de ir a dormir.
- Solo nos tiene que comunicar previamente para qué quieren usar el móvil cuando lo quieran usar en un espacio no compartido.

#### RECOMENDACIÓN PRINCIPAL:

En esta fase se recomienda usar un terminal reacondicionado (de segunda mano) o uno de la familia que haya quedado en desuso (no es necesario que tenga las máximas prestaciones de un *smartphone*). El motivo principal es que en esta fase es cuando se pone a prueba de verdad la capacidad de cuidar el terminal, porque las probabilidades de incidente son más elevadas (caídas al suelo o al agua, pérdida, robo...). Las evidencias deben permitir poner las condiciones para incorporar un terminal con más prestaciones, una de las claves para el paso a la fase 4.

### 3.4. FASE 4: terminal de uso personal

Esta es la última fase. Es el momento de acabar de añadir toda la complejidad al proceso de acompañamiento. En concreto, la máxima complejidad la aporta el hecho de tener datos contratados y, por lo tanto, un terminal que te permite tener conexión a internet en cualquier momento y en cualquier sitio.

#### RECOMENDACIÓN PRINCIPAL:

Contratar una tarifa con pocos datos (si puede ser, máximo 1 GB/mes), porque obliga a hacer un uso muy racionalizado del servicio y a preocuparse de administrar un recurso escaso a lo largo de todo un mes. Al hacerlo, aprenden a consultar los consumos y a conocer en qué consumen los datos, a limitar los consumos más elevados en lugares donde no haya acceso al wifi, a configurar el móvil para restringir el uso involuntario de datos...

#### Referencias recomendables para el pacto de uso en esta fase:

- Contrato con voz y pocos datos.
- 1,5 h/día entre semana y 3 horas los fines de semana.
- No a la hora de comer.
- No acostarse ni levantarse con el móvil.



### 3.5. Fin del recorrido

Con la mayoría de edad llega la libertad de uso del móvil y la responsabilidad total sobre este uso. Por eso se recomienda hacer el cambio de titular, que representa una oportunidad para transmitir con claridad las implicaciones de la responsabilidad jurídica que esto comporta.

Además, conviene que el nuevo titular reciba la factura en su correo electrónico para tomar conciencia de la carga económica que supone y pueda hacer un seguimiento cercano de los consumos, así como decidir si el servicio necesita algún ajuste de tarifa, etc.

Finalmente, se recomienda definir el compromiso de que, cuando tenga la capacidad económica suficiente, asumirá también el pago del servicio.

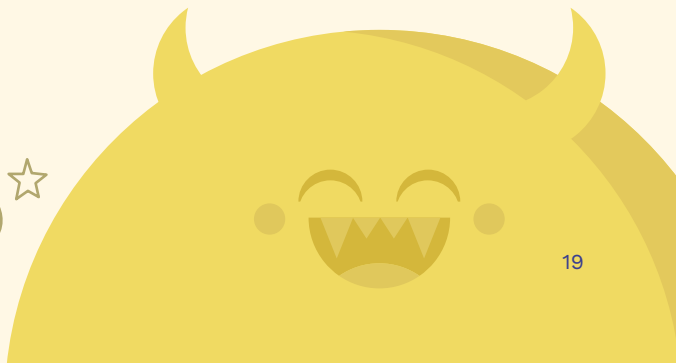
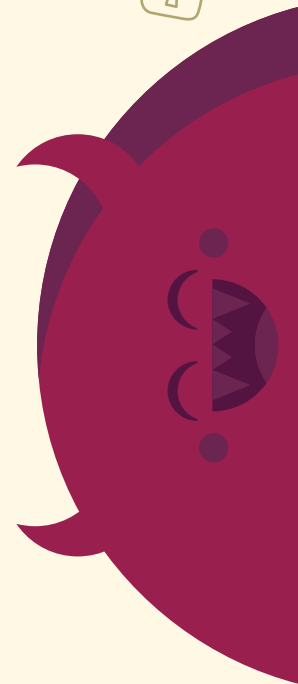


### 3.6. Tabla resumen

|                          | <b>Propiedad</b>  | <b>Servicio</b>                               | <b>Pacto de uso</b>   |
|--------------------------|---|---|---|
| <b>Fase 1</b>            | De los adultos  | El servicio que tenga contratado el adulto    | Condiciones de uso establecidas por los adultos.<br>Sin privacidad.                     |
| <b>Fase 2</b>            | De uso compartido   | Solo voz y sin datos (solo conexión con wifi) | Condiciones de uso propuestas por los adultos que lo acompañan.<br>Sin privacidad.      |
| <b>Fase 3</b>            | De uso personal   | Solo voz y sin datos (solo conexión con wifi) | Pacto de uso propuesto por el menor y acordado con el adulto.<br>Privacidad acompañada. |
| <b>Fase 4</b>            | De uso personal definitivo  | Voz y pocos datos                             | Pacto de uso negociado  |
| <b>Fin del recorrido</b> | 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  |

## 4. Principales ideas para familias malvadas

- Posponer la incorporación de un *smartphone* propio tanto tiempo como sea posible.
- Tomar conciencia (adultos y menores) de los riesgos y de los diferentes tipos de uso que podemos dar al móvil.
- Definir un camino progresivo de incorporación del móvil «personal».
- Comenzar con un terminal compartido (con los padres, de la familia).
- Hacer que el primer móvil «personal» solo sea un teléfono (no *smartphone*).
- Incorporar el *smartphone* cuando el adolescente demuestra que tiene la madurez mínima que requiere.
- Escoger una tarifa adecuada al uso y a los límites acordados.
- Condicionar el inicio del uso del móvil a un «pacto de uso» e irlo revisando a medida que se avanza en el camino de la incorporación del móvil.
- Limitar el tiempo, los horarios y los espacios de uso. Evitar el uso narcótico.
- Gestionar progresivamente la intimidad.
- Disponer de un sistema que aporte información accesible sobre el uso del móvil.



# MENSAJE PARA LOS HIJOS E HIJAS

Lo sabemos... Si estás leyendo esto es porque alguien de tu familia ha entrado en tu habitación con cara preocupada y te lo ha pedido.

Sí, ser menor es un palo. Que si haz esto, que si no hagas esto otro... Curiosamente, te hacen hacer lo que no quieres hacer y te prohíben lo que mola.

Y tener móvil con internet mola... Y todavía más si es el último modelo.

Pues tenemos noticias para ti: los contratos de móvil cuestan dinero y los móviles de último modelo cuestan mucho dinero. Así que ya puedes empezar a ahorrar. 😊

Bromas aparte: es muy probable que el dinero no sea el único motivo para no regalarte un móvil, sino que el principal motivo sea que tu familia se preocupa por ti (¡qué se le va a hacer! Su trabajo como padres y madres es ese: preocuparse por ti).

Ahora quizás te sonaremos un poco «sabelotodo», pero queremos explicarte una realidad que cada vez es más presente. Podríamos hablar de una «pandemia» que provoca los siguientes síntomas:

- Aislamiento.
- Alteraciones del sueño.
- Cambios de humor.
- Fracaso escolar.
- Estrés.
- Ansiedad y depresión.

Pues sí, estamos hablando del móvil. Muchos de los programas y contenidos que encontramos en los móviles están diseñados para engancharnos, para que los necesitemos. Podríamos decir que son ellos los que nos usan a nosotros y no nosotros a ellos. Y por el camino, pueden surgir todos estos problemas.

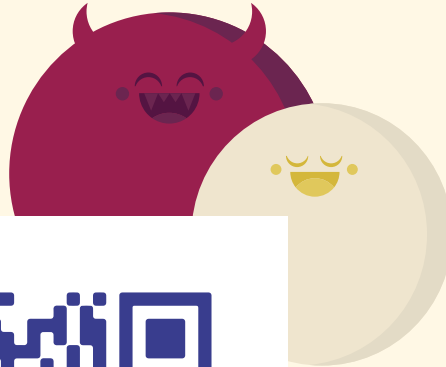
Eso no quiere decir que los móviles no puedan ser útiles, pero tenemos que aprender a usarlos, igual que nos tenemos que sacar el carnet antes de ponernos a conducir un coche.

Y esta guía quiere ayudar a toda la familia a «sacarte el carnet de móvil».

Así que no los odies mucho y ten paciencia con ellos. Quizás te parezcan crueles y malvados, pero, como ya sabes, la realidad es que te quieren muchísimo.

## Plantilla de Pacto de Uso

|  |  |
|--|--|
| 1. ¿Qué tiempo máximo de uso al día/semana?                            | 2. ¿Qué días de la semana y en qué franjas horarias?   |
| 3. ¿Para hacer qué?  | 4. ¿En qué lugares (espacios de la casa, sitios fuera de casa...)?   |
| 5. ¿En qué situaciones (encuentros sociales, tipos de actividades...)? | 6. ¿Cómo se hace el seguimiento del uso (cómo se recoge la información, cada cuánto tiempo se valora, quién lo valora...)? |
| 7. ¿Qué sucede cuando se incumple alguno de los pactos?                | 8. Próxima fecha de revisión:  |
| 9. Firma del adulto:   | 10. Firma del menor:   |



**Puedes imprimir la plantilla  
en este enlace:**

<https://somconnexio.coop/plantilla-pacto-uso>

## Sobre la guía...

Las personas nos preparamos a lo largo de muchos años para llegar a ser adultas y responsables de nuestros actos. Percibimos que estamos dedicando muy poca atención a incorporar a los menores en el uso de la tecnología con la conciencia que requiere, probablemente porque somos la primera generación de la historia que tiene esta responsabilidad.

En Somos Conexión te queremos acompañar en este camino que, como indica el título, promete ser intenso y nada aburrido.

¡Recorrámoslo juntas!

# S somos conexión

**Somos una operadora que, además de comercializar servicios de móvil, internet y teléfono fijo, promueve un uso consciente de la tecnología con el propósito de reducir sus impactos negativos, tanto sobre la vida de las personas como sobre el planeta.**



**somosconexion.coop**  
info@somosconexion.coop  
**931 311 728**