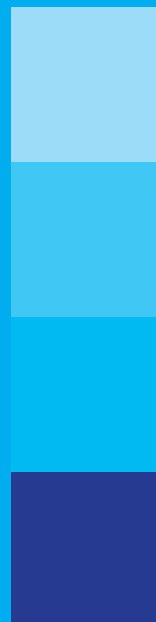
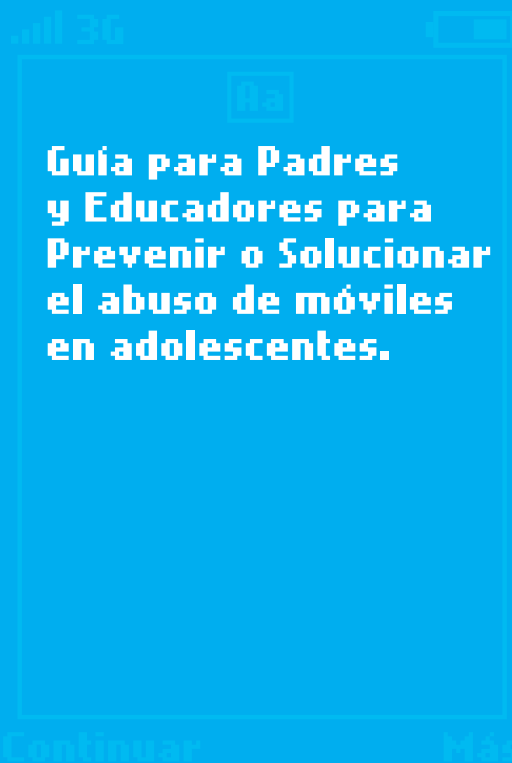


# GUÍAS DE ACTUACIÓN

## fepad







**Autor**

**Dña. Bla Bla Bla Bla**  
*Título*

**Equipo**

**Dña. Bla Bla Bla Bla**  
*Título*

**Dña. Bla Bla Bla Bla**  
*Título*

**Dña. Bla Bla Bla Bla**  
*Título*

**Dña. Bla Bla Bla Bla**  
*Título*

**Dña. Bla Bla Bla Bla**  
*Título*

# GUÍAS DE ACTUACIÓN

## fepad



3G



Aa

**Guía para Padres  
y Educadores para  
Prevenir o Solucionar  
el abuso de móviles  
en adolescentes.**

Continuar

Más





**Aunque no puede negarse que el teléfono móvil sea útil y necesario, su abuso puede causar problemas a niños y adolescentes, perjudicar su salud o bienestar, sus relaciones familiares y sociales o su rendimiento escolar**

**Esta guía te proporciona algunas ideas para prevenir el abuso del móvil cuando todavía se está a tiempo, o ayudarte a saber qué hacer si ya tienes el problema en casa**





# INDICE

¿Por qué publicamos esta guía?.....	9
Adolescencia, desarrollo cerebral y comportamiento .....	13
Razones del aumento del uso de móviles entre adolescentes y jóvenes .....	21
¿Qué son el abuso y la dependencia al móvil?.....	27
Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia.....	31
Efectos de la exposición a campos electromagnéticos derivados del uso de móviles o estaciones base .....	41
Razones para controlar el uso de móviles en adolescentes: Repercusiones negativas del abuso .....	45
Consejos para prevenir el abuso y la dependencia del móvil ....	55
¿Cómo detectar si existe un problema? .....	67
¿Cómo actuar cuando se identifica un problema? .....	75
¿Dónde buscar ayuda una vez detectado el problema? .....	83



**¿Por qué  
publicamos  
esta guía?**

## Aa

### **¿Por qué publicamos esta guía?**

Esta guía está dirigida a todas personas que tienen interés en favorecer un uso adecuado del teléfono móvil. Pretende ser de utilidad a adolescentes, padres y profesores, así como a profesionales de la salud que están preocupados por el uso excesivo o por el abuso del móvil.

En modo alguno se pretende despreciar o desacreditar el uso del teléfono móvil. El móvil, al igual que Internet, son la evidencia de cómo las aplicaciones de la tecnología informática y electrónica han trascendido las fronteras de actividades profesionales espe-

cializadas y se han convertido en algo no solamente cotidiano, sino necesario en la mayoría de actividades sociales y personales. Su uso se ha convertido en imprescindible en los ámbitos laboral y de ocio, e incluso las relaciones interpersonales se han visto modificadas y enriquecidas por las nuevas tecnologías.



**Motorola DynaTAC 8000X: el primer móvil comercial**

## ¿Por qué publicamos esta guía?

El problema aparece cuando el uso se convierte en abuso, es decir, en un consumo que se considera excesivo para las funciones que cumple, o cuando interfiere con otras actividades cotidianas. O cuando, más gravemente, el abuso deviene en dependencia, que es la forma más absurda de atentado contra la libertad personal. Cuando los procesos de dependencia son en actividades relacionadas con conductas y aplicaciones tales como el móvil, videojuegos o Internet, se habla de **adicciones tecnológicas**.

El objetivo principal de esta guía es el de ayudar a conocer las posibles consecuencias del abuso del móvil para la salud (física y mental), así como para el desarrollo (social y personal) de niños y adolescentes. Asimismo, se proporcionan a los padres y profesionales algunas herramientas para la detección precoz del problema, se discuten soluciones prácticas y se informa de los recursos asistenciales de la Comunidad Valenciana en cuanto al tratamiento de estas nuevas adicciones.

En definitiva, publicamos esta guía porque consideramos que puede ser de utilidad para la mayoría de usuarios y para todos los que estén interesados o preocupados por los efectos que puede tener el abuso del móvil en los adolescentes.

**El objetivo de esta guía es concienciar a los adolescentes, padres, profesores y profesionales sobre las consecuencias del abuso de los teléfonos móviles y ayudar a detectar las consecuencias problemáticas, poner soluciones prácticas o saber dónde acudir en busca de ayuda profesional.**





# Adolescencia, desarrollo cerebral y comportamiento



## Adolescencia, desarrollo cerebral y comportamiento

La adolescencia es un periodo crítico en el desarrollo del ser humano, particularmente en lo que respecta a su desarrollo cerebral. En este aspecto, diversos estudios han observado que durante esta fase del desarrollo se produce una clara vulnerabilidad para la adquisición de adicciones de tipo comportamental (juego patológico, Internet, móviles) así como una susceptibilidad especial a desarrollar adicciones a sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco y drogas ilícitas). Esto es debido a que el cerebro todavía no ha finalizado su proceso de maduración en áreas responsables de funciones cognitivas importantes, especialmente las que tienen que ver

### Aa

con toma de decisiones, control de la impulsividad o asunción de riesgos. Esta inmadurez del cerebro es la responsable de que el consumo de drogas en niños y adolescentes provoque no solamente alteraciones orgánicas y funcionales más graves, sino que se “enganchen” más fácilmente que los adultos a las conductas adictivas.

Aún queda mucho por saber en cuanto al substrato neurobiológico de la adicción a las nuevas tecnologías, pero lo que sí parece bastante claro es que los adolescentes no solamente son más hábiles en el manejo de las mismas, sino que éstas les provocan mayor fascinación, encuentran más utilidad a las funciones que les brindan y probablemente también son más vulnerables a ellas.

**La adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo de las diferentes formas de adicción. Los programas preventivos deben comenzar a edad temprana, en muchos casos durante la infancia**



## Adolescencia, desarrollo cerebral y comportamiento

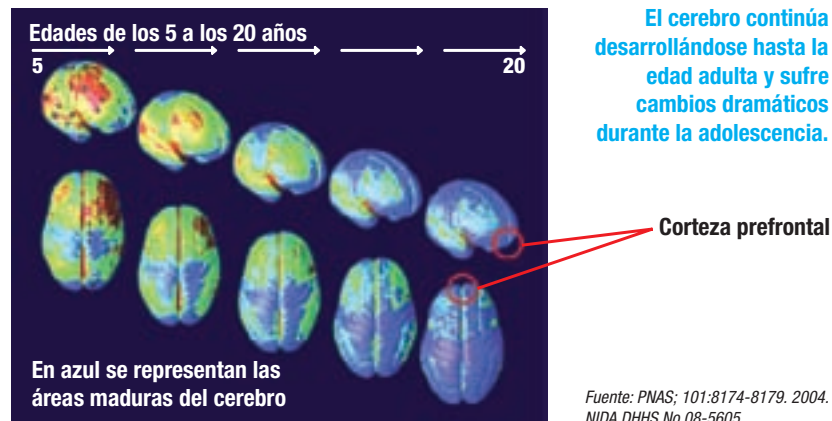
### El cerebro no termina su desarrollo hasta pasados los 24 años

Tradicionalmente se consideraba que el desarrollo del cerebro terminaba alrededor de los 18 años. Descubrimientos recientes destacan que la madurez del sistema nervioso central en general, y del cerebro en particular, no concluye hasta bien entrados los 24 años de edad. Hacia el final de la adolescencia,

el cerebro experimenta una reducción de la corteza cerebral y de la materia gris, y le convierte en un órgano más eficaz. También se produce la mielinización de la materia blanca (los axones de las neuronas se cubren de mielina) para que la información se transmita más eficazmente de una neurona a otra en el cerebro de un adolescente o joven sano.

Tal y como se ilustra en la gráfica 1, el desarrollo cerebral comienza desde de la zona

### El cerebro del adolescente



Gráfica 1. El desarrollo del cerebro del adolescente.





## Adolescencia, desarrollo cerebral y comportamiento

occipital del cerebro (es decir, desde la parte posterior) hasta la zona frontal. De este modo, las funciones que mejor controlan los adolescentes se llevan a cabo en aquellas zonas más maduras del cerebro, como por ejemplo el movimiento y la coordinación. Sin embargo, las zonas frontales (lóbulos frontales y corteza pre-frontal) son las que más tardan en desarrollarse. Ello explica por qué los adolescentes llegan a ser extraordinariamente diestros en muchas actividades psicomotrices, que aprenden con suma rapidez, llegando a superar en ellas a los adultos, a pesar de lo cual sus intereses, pautas de razonamiento o inferencias resultan extrañas a padres o profesores.

Los lóbulos frontales del cerebro (en especial la corteza prefrontal) son responsables de las siguientes funciones cognitivas complejas:

- El juicio
- El control del comportamiento
- La planificación

- La organización
- La memoria de trabajo

Estas son las funciones cognitivas cuyo desarrollo requiere más tiempo y cuya disfunción provoca el comportamiento impulsivo característico del adolescente. Así pues, no es que los adolescentes “tengan el cerebro lleno de hormonas” como coloquialmente se suele decir, sino que su configuración cerebral diferente (frontalmente inmadura) tiene como consecuencia que tengan intereses distintos, planifiquen de forma diferente o tomen decisiones más arriesgadas, es decir, su procesamiento cognitivo es sustancialmente distinto al de los adultos. Así pues, aún cuando su cuerpo y el resto de su cerebro sean típicamente adultos, todavía les falta por desarrollar algunas áreas cerebrales responsables en el control conductual y toma de decisiones que son fundamentales para la prevención y recuperación de los trastornos adictivos.

## Adolescencia, desarrollo cerebral y comportamiento

Finalmente, el sistema dopaminérgico del cerebro (que es el encargado del aprendizaje, la actividad motora, la sensación de recompensa, así como de las sensaciones de frustración y la capacidad de motivación) es más activo en los adolescentes que en los adultos. La dopamina, que es el neurotransmisor característico de este sistema, es responsable del funcionamiento de las partes

del cerebro responsables de adquirir nuevos comportamientos.

Todo esto explica no sólo por qué los adolescentes tienen intereses diferentes y muestran atracción o evitación por actividades distintas a las de los adultos, sino que el placer o aversión que éstas les provocan son más intensos. Éste es un elemento sus-

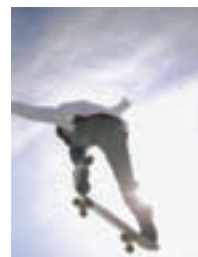
### Áreas Pre-frontal y frontal

Se encargan de las siguientes funciones

- El juicio
- El control del comportamiento
- La planificación
- La organización
- La memoria de trabajo



Inmadurez  
IMPULSIVIDAD



Estas funciones cognitivas requieren más tiempo de maduración cerebral en el paso de adolescente y joven al adulto. De ahí el comportamiento Impulsivo típico de la adolescencia.

Gráfica 2. Funciones de áreas prefrontal y frontal del cerebro.

## Adolescencia, desarrollo cerebral y comportamiento

tancial que hay que tener en cuenta a la hora de entender la génesis de las adicciones y que explica el hecho de que los adolescentes sean, de hecho, más vulnerables a ellas.

### El comportamiento natural del adolescente

Los adolescentes, en comparación con los adultos, se caracterizan por los siguientes comportamientos y capacidades:

- Aprendizaje rápido.
- Sensación más extrema de placer, excitación o recompensa.
- Sensación más extrema de frustración cuando las cosas no salen como esperan.
- Mayor capacidad de motivación por las cosas que les atraen pero, por el contrario, apatía o aburrimiento (pasotismo) por aquello que menos les gusta.



- Menor capacidad de juicio.
- Menor capacidad de consideración de las consecuencias de sus actos.
- Menor capacidad para planificar y organizar.

A su vez, las actividades sobre las que muestran mayor preferencia o interés son siguientes:

- Las relaciones sociales.
- La sexualidad.



## Adolescencia, desarrollo cerebral y comportamiento

- La novedad.
- Las actividades que producen una alta excitación a niveles bajos de esfuerzo.
- La actividad física.
- Las actividades que producen sensaciones fuertes.

Todas estas características pueden explicar tanto la impulsividad como la búsqueda de nuevas sensaciones propias de los adolescentes, las cuales son las responsables de que lleven a cabo conductas de alto riesgo, sobre todo por la falta de consideración de las consecuencias.

**La inmadurez del cerebro del adolescente es responsable de la búsqueda de sensaciones fuertes y novedosas, así como de su comportamiento impulsivo.**

A pesar de ello, se puede obtener el máximo provecho de las múltiples capacidades que manifiesta el adolescente fomentando actividades deportivas, desarrollando hábitos saludables o favoreciendo relaciones interpersonales saludables con otros jóvenes. Es decir, aprovechando su enorme potencial.

Finalmente, a pesar de que los padres no son los principales modelos a imitar por sus hijos adolescentes (tienen más relevancia el grupo de iguales u otras personas que les provocan fascinación), lo cierto es que los padres deben comportarse de forma coherente con lo que exigen de sus hijos, para que sus opiniones resulten más convincentes. Si los padres son fumadores, serán inútiles las arengas para que su hijo no pruebe el tabaco. De la misma forma, si un padre se pasa el día utilizando el móvil o Internet y presta poca atención a su hijo, de poco va a servir que le diga al joven que controle el uso de esas tecnologías.





# Razones del aumento del uso de móviles entre adolescentes y jóvenes



## Razones del aumento del uso de móviles entre adolescentes y jóvenes

El atractivo de los móviles se encuentra en las innumerables posibilidades que presta en la comunicación, utilización de tecnología o el ocio. Hasta finales del siglo pasado se trataba de un instrumento elitista relacionado con actividades profesionales de elevado poder adquisitivo, ya que tanto su adquisición como el mantenimiento resultaban extraordinariamente costosos. La situación ha cambiado en unos pocos años y, a pesar de que en España las tarifas para los usuarios todavía son caras si tenemos en cuenta el costo real para las operadoras telefónicas, en la actualidad la adquisición del

**Aa**

móvil está al alcance de la mayoría de las economías domésticas. Esto ha significado que su uso se ha extendido a la mayoría de personas y que la edad de inicio en el uso del móvil es cada vez menor. Según los resultados de las encuestas del Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y la Sociedad de la Información (ONTSI), en la actualidad en España el índice de penetración del móvil (el porcentaje de líneas de teléfono en función del número de habitantes) supera la cifra de 115%, es decir, hay más líneas de teléfono que ciudadanos. Pero también la edad de inicio es menor. Por otra parte, los resultados de un estudio que hemos realizado con adolescentes, más del 80% de los niños de 12 años disponen de teléfono móvil. A los 17 años la cifra es prácticamente del 100%.

**En España hay más líneas de teléfono que españoles. El primer móvil se adquiere a edades cada vez más tempranas.**

## **Razones del aumento del uso de móviles entre adolescentes y jóvenes**



El teléfono móvil no sólo es uno de los más recientes adelantos tecnológicos, sino que ha supuesto una mejoría sustancial tanto en el ámbito de las telecomunicaciones, como en numerosas actividades sociales o económicas. El desarrollo de la tecnología electrónica e informática ha posibilitado que el uso del móvil no se restrinja a las tradicionales llamadas telefónicas, cuya función se limitaba a conversaciones verbales, sino que sus aplicaciones actuales (y posibilidades inmediatas) son incomparablemente mayores.

Durante la adolescencia se produce una auténtica expansión en el ámbito de las

relaciones interpersonales, y las tecnologías aplicadas a la comunicación son herramientas extraordinariamente útiles para favorecer y mantener dichas vinculaciones. El móvil cumple una función muy importante en este proceso, proporcionando una plataforma con la que ampliar y consolidar las amistades, hasta el punto de que para ellos el no tener móvil puede llegar a provocar una percepción de marginación.

Los jóvenes y adolescentes son quienes se benefician en mayor medida del desarrollo tecnológico de estos instrumentos y los principales adquirentes de las novedades del mercado. Por lo tanto, no es de extrañar que las principales compañías de operadores de telefonía y fabricantes de móviles dirijan sus esfuerzos para venderles estos productos y servicios.

Todo esto influye para que el móvil se haya convertido en uno de los bienes más apreciados (y utilizados) por los adolescentes.



## Razones del aumento del uso de móviles entre adolescentes y jóvenes

Con una frase que podría haber dicho el gran Buñuel, para ellos el móvil es “ese brillante objeto del deseo”.

Antes de iniciar las necesarias acciones preventivas, es preciso conocer qué es lo que representa el móvil para los adolescentes, así como las funciones y características que lo hacen especialmente atractivo para ellos.

▣ **Autonomía.** El móvil no sólo permite hablar desde cualquier lugar (y en cualquier momento), sino que les posibilita definir su propio espacio personal. Ésta es precisamente una de las virtudes más deseables para los adolescentes: la autonomía respecto de padres o familiares.

▣ **Identidad y prestigio.** El móvil o, mejor dicho, la marca o tipo de móvil significa estatus, estilos de conducta o actitudes; en definitiva, moda. El tener móvil es importante pero, como prácticamente todos los adolescentes



lo tienen, lo que en la actualidad es verdaderamente relevante es que se trate de un modelo de última generación, disponga de las más recientes innovaciones y sea físicamente atractivo. Para muchos chicos/as el móvil se convierte en un objeto personalizable y personalizado, que refleja actitudes y valores; un auténtico símbolo de identidad o prestigio.

▣ **Aplicaciones tecnológicas.** Las innovaciones tecnológicas asociadas con la computación y electrónica ejercen una fascinación especial en los adolescentes, que están más dispuestos a dedicar tiempo y

## Razones del aumento del uso de móviles entre adolescentes y jóvenes

esfuerzo en aprender a utilizar las numerosas funciones que les brindan los avances de la técnica.



▣ **Actividad de ocio.** Las aplicaciones tecnológicas del móvil no sólo están al servicio de la optimización del proceso de comunicación, sino que en muchos casos son, esencialmente, una forma de disfrutar del tiempo libre, convirtiéndose en una de las principales formas de ocio. Los juegos

presentes en los móviles (así como a los que se puede acceder a través de ellos), las aplicaciones que permiten grabar y reproducir música o vídeo y un largo etcétera de posibilidades, son actividades a las que los adolescentes dedican tanto tiempo como al propio proceso de comunicación.



▣ **Fomento y establecimiento de relaciones interpersonales.** Gracias al móvil es posible estar siempre comunicado y



## **Razones del aumento del uso de móviles entre adolescentes y jóvenes**

en contacto con otras personas, lo cual le permite mantener y expandir sus relaciones sociales, que es una de las principales aspiraciones de los adolescentes. Pero no sólo eso: con el móvil han aparecido nuevos patrones de comunicación interpersonal que incluso pueden enriquecer la vida afectiva. El caso de las llamadas perdidas es muy significativo y característico, ya que no solamente son una forma eficaz de avisar o comunicarse de forma gratuita, sino que pueden ser utilizadas como forma de manifestar a otra persona que nos acordamos de ella, mediante una llamada que no requiere contestación. Los saludos, felicitaciones o comunicaciones masivas son fáciles de realizar a través de envíos múltiples, lo cual permite ampliar las relaciones interpersonales. Los mensajes cortos sirven para mantener activos los vínculos afectivos o de amistad y la facilidad con la que se llegan a enviar los sms favorece que el proceso de comunicación se lleve a cabo con

mayor frecuencia que mediante una carta o incluso un correo electrónico.



# ¿Qué son el abuso y la dependencia al móvil?



## Aa

### **¿Qué son el abuso y la dependencia al móvil?**

El uso del móvil de forma continuada o el abuso del móvil pueden llevar a un tipo de dependencia, aunque ésta no produzca las graves consecuencias para el organismo como las que tiene el consumo de drogas. No obstante, los procesos psicológicos de las dependencias (drogas, juego, Internet, etc.) son comunes y también comparten problemas sociales, personales y, por supuesto, de salud.

El creciente número de estudios y la preocupación de los científicos sociales y de los profesionales de la salud sobre este pro-

blema ha llevado a considerar este tipo de problemas como “Adicciones a las Nuevas Tecnologías”. Sin embargo, en los actuales manuales de clasificación de los trastornos mentales, el trastorno que se diagnostica es el de abuso o dependencia a sustancias tóxicas. El trastorno de adicción al juego está clasificado dentro de los trastornos de control de impulsos, pero todavía no se incluyen otras tecnologías. Pese a ello, hay un creciente consenso científico y profesional en el hecho de considerar el juego patológico como un trastorno adictivo y muy probablemente lo mismo ocurra respecto a las adicciones tecnológicas (Internet, videojuegos y móvil).

**Se producen verdaderas adicciones al móvil cuando se cumplen criterios como tolerancia, malestar por la privación, deterioro de relaciones personales, adquisición de hábitos conductuales insanos o desadaptativos**



## ¿Que son el abuso y la dependencia al móvil?

Hay una serie de criterios que comparten todas las adicciones y que también serían aplicables a la dependencia del teléfono móvil:

▣ **Utilización excesiva**, a menudo asociada a una pérdida de la percepción del tiempo y que puede resultar en la negligencia de motivaciones básicas. En este caso se alteran los patrones de comida y de sueño, se deterioran las relaciones con los demás o los vínculos afectivos con familiares o la pareja.

▣ **Síndrome de abstinencia**, que incluye sentimientos de irritabilidad, tensión, ansiedad y/o depresión cuando no es posible llevar a cabo la conducta adictiva, o si no está disponible la sustancia (en este caso, el móvil).

▣ **Signos de tolerancia**. El uso continuado genera una disminución de los efectos, es decir, ya no es suficiente con unos minutos, sino que necesita dedicar cada vez más tiempo, así como tener un equipamiento pro-

gresivamente más sofisticado (incorporación de herramientas y dispositivos tecnológicos, mayores prestaciones, etc.)

▣ **Repercusiones negativas**. El uso excesivo tiene como consecuencia aumento de discusiones familiares, mentiras sobre el uso del móvil, interferencia con actividades escolares, aislamiento social o cansancio.

Así pues, podemos sospechar de una posible adicción al móvil cuando : a) éste se utiliza excesivamente; b) si cuando se le retira o no está accesible se siente ansioso, irritable o deprimido; c) si el uso ha ido claramente a más o si tiene la necesidad de tener más prestaciones con su aparato, y d) si su utilización le interfiere o perjudica en casa, con sus amigos o en la escuela, así como si le altera los patrones de sueño, concentración, alimentación o higiene personal.

En los anexos aparecen los criterios de abuso y dependencia del móvil.



## ¿Que son el abuso y la dependencia al móvil?

Confía en tu propio criterio. Si piensas que puede haber un problema, probablemente estés en lo cierto. Es el momento de actuar y de buscar la ayuda y consejo de los expertos.



# Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia





## Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia

A pesar de la relevancia del tema que nos ocupa, todavía no existen muchos estudios epidemiológicos sobre esta cuestión. Es por ello que desde la Universidad de Valencia y la FEPAD llevamos a cabo una investigación con más de 2.300 estudiantes de trece centros educativos y de edades comprendidas entre 12 y 18 años<sup>1</sup>. El objetivo del estudio fue describir el patrón de uso o abuso del teléfono móvil en la

1. Los datos corresponden al proyecto de investigación "Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia en la Comunidad Valenciana", financiado por la Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias (FEPAD).

### Aa

adolescencia y analizar las diferencias de su uso entre chicos y chicas.

Entre los resultados más destacados de este estudio podemos señalar el que la gran mayoría (el 95,2%) de los adolescentes encuestados de una edad comprendida entre 12 y 18 años tiene móvil. En lo que hace referencia a los adolescentes de más de 16 años el porcentaje se acerca al 100% (en concreto, el 98% de los chavales tiene uno). Otro de los indicadores más relevantes es la rapidez con la que estas tecnologías quedan obsoletas o anticuadas. En este sentido, la mayoría de los adolescentes encuestados indica que han tenido varios teléfonos en los últimos años. Los más jóvenes (entre 12 y 14 años) han tenido una media de dos móviles, mientras que los que tienen entre 17 y 18 años han tenido cuatro móviles por término medio. Ello se explica por el hecho de que cada poco tiempo se van incorporando innovaciones tecnológicas que hacen que el móvil, aunque funcione correctamente, ya no

## Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia

resulte tan atractivo y se “necesite” sustituirlo por otro que tenga más prestaciones, tenga un menor tamaño o sea más moderno.

La edad media en la que suelen tener el primer móvil es a los 10 años, y va en descenso. Este dato resulta en extremo relevante, dado que hace poco más de una década el móvil era objeto prácticamente exclusivo de adultos de elevado poder adquisitivo. En la actualidad, a los 12 años ya lo tiene el 88% de los menores y son los padres o familiares quienes generalmente se lo regalan. Uno de los elementos clave en la precocidad es el paso de educación primaria a enseñanza secundaria obligatoria, momento que favorece que los niños dispongan de móvil porque facilita tanto el control por parte de los padres como la propia independencia del adolescente. Un ejemplo del hecho de que los padres utilizan el móvil como instrumento de seguridad respecto al progresivo proceso de independencia de los hijos se refleja en el 28,2% de los padres lo regalan sin que su hijo ni siquiera se lo haya pedido.



En lo que se refiere a la modalidad, el primer teléfono suele ser de tarjeta, aproximadamente en el 70% de los casos. No obstante, se va sustituyendo progresivamente a la modalidad de contrato. Así, el 51% de los adolescentes de entre 17 y 18 años ya disponen de contrato. Este hecho es muy relevante, puesto que en la modalidad de contrato siempre se gasta más, a pesar de

## Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia

que las operadoras de telefonía (quizá por ello) insistan a cambiar de prepago a contrato; el reclamo es que las llamadas resultan más baratas. Pero lo concluyente es que al final se gasta más porque también se consume más. El gasto medio de móvil es de 18 euros al mes (con mucha variación entre los niños de 12 años y los casi jóvenes de 17), pero siempre se gasta más dinero cuando se tiene un contrato que si se abona el consumo mediante prepago. Las diferencias oscilan entre un gasto medio de 13,8 € en el caso de prepago, frente a 22,8 € cuando se dispone de contrato.

Estos resultados son evidentes y sugieren recomendaciones prácticas para evitar el consumo excesivo. La regla general es que los adolescentes deben disponer de una modalidad que les obligue a estar vigilantes acerca del gasto que supone el consumo, tanto de llamadas como de mensajes. Los contratos son cómodos, precisamente porque permiten consumir sin controlar el



gasto, que es precisamente lo contrario a lo que se debe pretender con los adolescentes, quienes deben adquirir estrategias de autocontrol, protegerse de las influencias excesivas de la publicidad y mostrarse críticos ante dicha presión consumista.

**Los adolescentes que tienen móvil de modalidad contrato gastan más dinero en el consumo de su móvil que los de prepago.**



## Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia

Pero no solamente son las operadoras de telefonía las que favorecen el consumo excesivo, sino que en ocasiones son los propios padres quienes actúan de forma que dificulta que el adolescente adquiera pautas adecuadas de consumo. Así, por ejemplo, en el 70% de los casos, los padres pagan el consumo del móvil de sus hijos, lo cual no favorece el que tengan conciencia del gasto, ni desarrollen estrategias de control del mismo. Para ahondar más en el problema, la mayoría de conflictos familiares por el uso del móvil se deben, precisamente, al gasto excesivo que tienen los adolescentes. Es decir, que las pautas educativas y la presión social inducen a un excesivo gasto que, a su vez, es fuente de conflictos entre padres e hijos.

Respecto al uso, los adolescentes realizan diariamente en torno a tres llamadas de voz, envían cuatro mensajes de texto, 10 llamadas perdidas y dedican 26,6 minutos aproximadamente al uso del móvil. Final-

mente, la mayoría de ellos (62,9%) tiene encendido el móvil día y noche, lo que favorece (y hasta induce) su uso constante.

Mantener una espera continua de mensajes y llamadas es uno de los factores más relevantes en la obsesión por la utilización del móvil y el responsable de mantener la conducta de forma elevada y consistente. Dicha conducta está mantenida mediante lo que en psicología del aprendizaje se denomina “programa de reforzamiento de intervalo variable”, ya que la comunicación puede darse en cualquier momento, por lo cual es necesario estar siempre dispuesto y disponible. Sin duda que ello es la antesala de la dependencia.

**La mayoría de los adolescentes tienen continuamente encendido el móvil día y noche. Esto disminuye la privacidad y el autocontrol, mientras que favorece el abuso y la dependencia.**

## Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia

### Diferencias entre chicos y chicas

Los trabajos de diversos investigadores indican que el uso que hacen del móvil las chicas es diferente que el de los chicos, en cuanto que ellas se servirían más como un instrumento de presocialización y como mantenedoras de la red social, mientras que ellos utilizarían en mayor medida otras funciones, como los juegos.

Las chicas envían más mensajes de texto, realizan más llamadas perdidas y dedican más tiempo al uso del móvil que los chicos. Aprecian más el móvil que los chicos porque lo consideran más relevante para la comunicación y la socialización, así como para la expresión afectiva. De hecho lo usan más y también **gastan más** dinero en su consumo, a pesar de que cuentan con menor asignación semanal que los chicos. Este mayor gasto, aunque sean ellas quienes lo paguen, les lleva



(como era de esperar) a más problemas con sus padres.

Los chicos, sin embargo, usan más que las chicas las herramientas tecnológicas del móvil, especialmente la que tiene que ver con juegos, descarga de polítonos, etcétera. La principal función tecnológica



## Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia

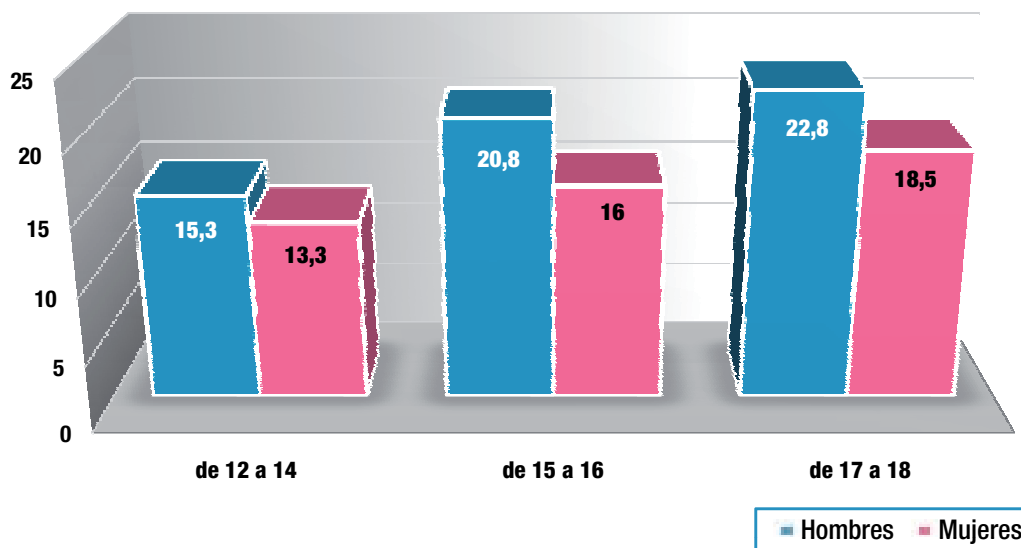
que utilizan con mayor frecuencia las chicas (y en mayor medida que los chicos) es la fotografía, lo cual es congruente con lo que hemos indicado anteriormente, dado que la fotografía realizada con el móvil suele tener un componente socio-afectivo, más que estético o de ocio, puesto que no se realizan con una finalidad artística, sino de interacción social.

### **Diferencias producidas por la edad**

La adolescencia, a pesar de ser una etapa relativamente breve (desde luego más corta que la infancia, adultez o la vejez), tampoco es un periodo homogéneo. Tomando un rango de edad tan corto como el comprendido entre 12 y 18 años, las diferencias entre los más pequeños (cerca de la pubertad) y los mayores (ya casi en la etapa juvenil) son mucho mayores que las que se producen en cualquier otra etapa de la vida, si exceptuamos las de la primera infancia.

Los adolescentes de 15 y 16 años, en comparación con los de 12 a 14 años, dedican más tiempo al uso del móvil y gastaban más dinero mensualmente. No hay muchas diferencias, sin embargo, entre los más pequeños y los mayores (los adolescentes entre 17 y 18 años) a excepción de que los de más edad gastan más dinero

### Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia



**Gráfica 3. Gasto de móvil (en euros) en función del sexo y de la edad**

mensualmente, lo cual también es lógico, puesto que su asignación económica es mayor.

En los más pequeños priman las funciones del móvil relacionadas con el ocio (juegos, fotografía, etc.). La frecuencia de uso de

dichas funciones, así como las propias de la comunicación, van aumentando con la edad y es en el grupo de 15 y 16 años donde se produce la verdadera explosión del móvil como instrumento multifuncional, tanto para el ocio como para la comunicación. A partir de entonces, adquieren más



## Uso y abuso del teléfono móvil en la adolescencia

relevancia las funciones relacionadas con la comunicación que las que tienen que ver con el entretenimiento.

Conforme aumenta la edad, el uso del teléfono va incrementándose en sus principales parámetros. Llamadas de voz, llamadas perdidas, mensajes de texto, tiempo dedicado al móvil y gasto aumentan progresivamente desde que se adquiere el móvil. También se va sustituyendo progresivamente la modalidad de tarjeta prepago por el establecimiento de contrato.

El mayor consumo de móvil en los adolescentes entre 15 y 16 años está relacionado con una imagen más favorable del móvil en comparación con los otros dos grupos. Son los adolescentes mayores (los de 17 y 18 años) quienes tienen una imagen más negativa del móvil, en comparación con los más jóvenes. Ello se debe, probablemente, a que una vez superada la etapa de fascinación (característica también de cualquier proce-

so adictivo), y haciéndose conscientes de los inconvenientes del consumo excesivo, adquieran progresivamente una imagen más realista del uso del teléfono móvil.

**Los adolescentes mayores (17-18 años) utilizan más el móvil para comunicar, en vez de jugar. Son más conscientes de los aspectos negativos del móvil que los más pequeños.**







# Efectos de la exposición a campos electromagnéticos derivados del uso de móviles o estaciones base

## Efectos de la exposición a campos electromagnéticos derivados del uso de móviles o estaciones base

La exposición a campos electromagnéticos derivados del uso de aparatos inalámbricos lleva al aumento de temperatura corporal (menor a 1° C). Este tipo de descubrimientos, así como la preocupación creciente por los efectos sobre la salud que pueden llegar a producir los campos electromagnéticos que se generan en las estaciones o bases para los móviles y en los propios móviles, han favorecido la realización de numerosos estudios a nivel internacional. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud declara que, de-

### Aa

bido a los bajos niveles de exposición y de los resultados recogidos hasta la fecha de estos estudios, no existe evidencia científica de que las señales de radiofrecuencia débiles que emplean los móviles y aparatos inalámbricos tengan efectos negativos sobre la salud, como por ejemplo el desarrollo de cáncer (leucemia, tumores cerebrales, etc.). A pesar de ello, la OMS insta a los países a que tomen medidas de precaución, al no existir aún suficientes estudios de tipo longitudinal que hayan realizado un seguimiento a largo plazo del posible desarrollo de enfermedades y que,



## Efectos de la exposición a campos electromagnéticos...

por lo tanto, hayan demostrado que efectivamente no hay riesgo real para la salud.

Como conclusión podemos decir que se deben tomar medidas de precaución a este respecto y tratar de disminuir la exposición directa al aparato, reduciendo el tiempo y frecuencia de llamadas, apartando el aparato de la cabeza cuando está llamando o empleando auriculares (en lugar de dejar al móvil tener contacto constante con la cabeza) especialmente en el caso de niños y adolescentes cuyos cerebros están aún en desarrollo.







# Razones para controlar el uso de móviles en adolescentes: Repercusiones negativas del abuso

**Aa**

**Razones para controlar el uso de móviles en adolescentes:  
Repercusiones negativas del abuso**

Las nuevas tecnologías (que para los adolescentes ya no son novedosas, puesto que han nacido con ellas) son la base tanto del desarrollo tecnológico y social como de la calidad de vida. Se han hecho un hueco tan importante en la actividad laboral y doméstica, que hoy día es impensable siquiera llevar a cabo las acciones cotidianas (mucho menos las profesionales) sin contar con ellas. Internet, los ordenadores personales y la telefonía

móvil son algo extraordinario, sin duda. No obstante, tanto el uso excesivo como el abuso de cualquiera de ellas son, no sólo innecesarios, sino también perjudiciales. Si llegamos a estar supeditados a las mismas para llevar a cabo acciones que bien podríamos realizar de otra forma, o si somos incapaces de solucionar las eventualidades si no disponemos de las mismas, podemos empezar a tener serios problemas de dependencia.



## **Razones para controlar el uso de móviles en adolescentes...**

Las consecuencias negativas del abuso y dependencia del teléfono móvil se hacen especialmente visibles cuando se comparan adolescentes que mantienen un patrón de uso normal, con aquéllos que tienen problemas por uso excesivo. Algunas de las razones que aconsejan un control del uso del móvil son las siguientes:

### **1. El móvil y otras tecnologías fascinan al adolescente, lo cual favorece el abuso**

La fascinación que provoca el móvil en los adolescentes, la facilidad de su uso, así como la incitación social y comercial al consumo, favorecen que, en ocasiones, se haga un uso excesivo o inapropiado, que puede llegar a ser problemático. El abuso de móvil puede ocasionar problemas y convertirse en una auténtica adicción. La excesiva fascinación, que provoca el abuso, el abandono de otras actividades, la

sobrevaloración de los efectos positivos y ceguera a los negativos es muy característico de las adicciones.

El abuso de las tecnologías puede derivar en problemas para el niño o adolescente y para la familia, que pueden estar relacionados tanto con su salud y rendimiento escolar como con problemas para desarrollar las habilidades sociales necesarias para convivir adecuadamente en un entorno social y familiar.







## **Razones para controlar el uso de móviles en adolescentes...**



### **2. El abuso del móvil puede disminuir el rendimiento escolar**

Lógicamente, cuando un adolescente emplea gran parte de su tiempo utilizando el móvil (al igual que puede ocurrir con el uso excesivo de videojuegos o Internet), menor es el tiempo que dedica a otras actividades (como los estudios) y, por lo tanto, peor es su rendimiento escolar. De la misma forma, el móvil tiene un problema adicional, que no tiene el ordenador, y es que al poder llevarlo a cualquier lugar, el

adolescente también lo utiliza en otros contextos, incluyendo la escuela. Se convierte en un claro elemento de distracción y así lo entienden los profesionales de la educación. En la actualidad, la mayoría de las autoridades en materia educativa están desarrollando reglamentos específicos sobre el uso del móvil en colegios e institutos durante el horario escolar.

El abuso del móvil puede relacionarse también con la pérdida de horas de sueño y afectar no sólo al rendimiento escolar, sino también a la propia salud, debido a que no descansan lo suficiente.

### **3. Paradójicamente, el abuso del móvil puede aislar socialmente al adolescente**

A pesar de que el móvil permite establecer la comunicación desde cualquier lugar (precisamente ésa es su característica definitoria), los adolescentes lo utilizan especialmente desde el propio domicilio. El abuso del móvil, así



## **Razones para controlar el uso de móviles en adolescentes...**



como de otras tecnologías en el hogar (como los videojuegos o Internet) por parte de los adolescentes produce una situación de aislamiento del resto de miembros de la familia. En parte esto es lo que se conoce como la **cultura del dormitorio** (*Bedroom Culture*) y que se refiere al patrón de comportamiento de los jóvenes que se encierran en su habitación, a la que impiden o dificultan el acceso a sus padres y otros miembros de la familia. El dormitorio se convierte en su santuario. De este modo pasan horas sin supervisión paterna utilizando estas tecnologías, todo lo cual provoca serios problemas de comunica-

ción y de relación entre los diferentes miembros de la familia. Aunque este problema se ha constatado especialmente en la sociedad japonesa (síndrome de *Hikikomori*), las actuales condiciones socioeconómicas, estilos de vida y relaciones paternofiliales favorecen estas pautas conductuales desadaptativas también en nuestra sociedad.

### **4. El abuso del móvil puede llevar a problemas familiares**

Muy relacionado con lo anterior, el aislamiento del joven (muchas veces en su propia casa) y la cantidad de horas que pasa utilizando el móvil puede llevar a serios problemas de relación con los padres y con el resto de la familia, tanto en los patrones de comunicación, como de la propia supervisión y control conductual por parte de los padres. No por el hecho de que se trate de una etapa en la que el adolescente necesite, desee y exija independencia de los padres, éstos deban abandonar sus funciones. Cierto es que el control directo y

## **Razones para controlar el uso de móviles en adolescentes...**



físico que se lleva a cabo con los niños no sólo no es necesario, sino que puede resultar contraproducente en el caso de los adolescentes, pero ello no quiere decir que no deje de ser necesaria una supervisión y atención a sus necesidades y demandas (aunque sean lógicamente diferentes de las que se producen en la infancia).

De este modo, los padres, aunque tengan a su hijo en casa, pueden desconocer que “virtualmente” se encuentra fuera y, por lo tanto, expuesto a peligros.

### **5. Abusar del móvil puede frenar el aprendizaje natural de habilidades de socialización reales**

Los jóvenes pueden llegar a comunicarse mejor por medio del móvil o Internet (voz, mensajes de texto, redes de ciberespacio) que por medio de una comunicación natural. De este modo, las comunicaciones y en ocasiones las propias relaciones sociales son “virtuales”, no reales. Las habilidades sociales de trato, comunicación y resolución adecuada de conflictos no se practican en un ambiente natural, sino aparente. Por ejemplo, cuando tenemos un conflicto “virtual” (por medio de Internet o móvil) en lugar de resolverlo en el momento, lo más fácil para el joven puede ser simplemente desconectar la comunicación y evitar el problema. De este modo, aprende a evitar, en lugar de resolver, situaciones conflictivas o desagradables. También pueden crearse un mundo irreal de su propia identidad.

## **Razones para controlar el uso de móviles en adolescentes...**

### **6. La puerta abierta a múltiples peligros**

Suelen aparecer en la prensa casos de abusos contra la intimidad de los adolescentes, especialmente en el caso de las chicas, por parte de otros jóvenes o adultos que utilizan este tipo de tecnologías (especialmente comunicación a través de Internet) para aprovecharse de otras personas. Se suelen refugiar en el anonimato que les permite este tipo de comunicación, para presentar identidades falsas o favorecer acercamientos que difícilmente podrían conseguir en una interacción cara a cara. Esto obliga a que debemos estar alerta y hacer que los adolescentes desarrollen estrategias que les prevengan de dichos abusos.

Cuando los padres impiden a los adolescentes salir con determinadas amistades porque las consideran peligrosas o inadecuadas (amigos de mucha mayor



edad, personas agresivas, adolescentes que consumen drogas o tienen problemas de comportamiento, etc.) tienen cierto control en cuanto a la relación “real” con estas personas, pero no cuando la relación es “virtual” o a través del móvil. Personas que ni usted ni su hijo conocen pueden tener acceso mediante el móvil e Internet.



## **Razones para controlar el uso de móviles en adolescentes...**



### **7. Los adolescentes controlan las nuevas tecnologías mucho más rápido que los adultos**

Para los adultos el manejo de las nuevas tecnologías supone una mayor dificultad, lo cual puede favorecer un distanciamiento entre padres e hijos que se profundiza cuando además tienen posturas extremas respecto al uso de las mismas, ya que los adultos suelen mostrar muchas más reservas y ser más críticos respecto del uso de las nuevas tecnologías que los adolescentes. Además, los adolescentes, si lo desean, pueden ocultar

fácilmente información a los padres, a quienes les suele resultar más complicado y tedioso resolver cualquier complicación tecnológica, enterarse de con quién están *chateando* o simplemente entender lo que significan los mensajes que se mandan en clave. Esta situación hace que se pierda el control fácilmente con respecto a lo que el adolescente hace o el tipo de información que recibe.

### **8. Los problemas emocionales y de conducta favorecen el abuso o la adicción**

Cualquier adicción llega a provocar graves alteraciones emocionales y del comportamiento pero, en ocasiones, son las propias patologías o los problemas previos las que hacen que las personas sean más vulnerables y lleguen a desarrollar dependencia. El móvil tiene muchas características que pueden predisponer a la adicción y, por lo tanto, quienes se encuentran más indefensos psicológicamente, pueden encontrar en su

## **Razones para controlar el uso de móviles en adolescentes...**

utilización abusiva una forma de compensar o superar problemas o deficiencias.

En este sentido, aunque las tecnologías pueden ser herramientas extraordinarias para facilitar contactos interpersonales, disfrutar de las actividades que ofrece o incluso compensar otras deficiencias personales, las personas que se encuentran psicológicamente afectadas pueden encontrar alivio a su malestar con el uso del móvil y, por lo tanto, tener más posibilidades de acabar dependiendo de éste. Es una cuestión de valorar la utilización en su justa medida.

### **9. El abuso del móvil puede reducir la realización de otras actividades y facilitar el sedentarismo**

Todas las adicciones se caracterizan por el hecho de que se dedican muchos recursos y demasiado tiempo para llevar a cabo la conducta adictiva. Así, a pesar de que la uti-



lización del móvil no es en sí misma ni tóxica ni perjudicial para la salud, el bienestar o el desarrollo psicológico, si ésta se lleva a cabo excesivamente, limita la realización de otras que sí que pueden ser necesarias para el desarrollo, la salud, el bienestar o las propias relaciones interpersonales. Desde relacionarse con los demás, estudiar o hacer deporte que les mantiene en hábitos de vida saludables, el joven que abusa de las nuevas tecnologías pasa demasiado tiempo a solas, sentado o tumbado, delante de una pantalla (sea esta la de un móvil, ordenador o videojuego) y emplea, por lo tanto, menos tiempo (o ninguno) para hacer ejercicio físico u actividades saludables necesarias para un desarrollo sano.

## Razones para controlar el uso de móviles en adolescentes...



### Actividad

Escribe aquí tus propias razones para controlar el abuso de móviles en tu hijo/a:

**1. Ejemplo:** El móvil interrumpe constantemente nuestras actividades familiares (cenar, conversaciones, juegos, etc.)

2.

3.

4.

5.

6.



# Consejos para prevenir el abuso y la dependencia del móvil





## Aa

### **Consejos para prevenir el abuso y la dependencia del móvil**

#### **1. Mantenga un ambiente agradable y dialogante en casa**

Los adolescentes necesitan sus momentos y espacios de intimidad en los que los padres a veces no caben fácilmente. Exigen independencia de sus progenitores en sus relaciones interpersonales. Pese a ello, los padres deben continuar con sus funciones, asegurándose de no convertir el hogar en un espacio que satisfaga únicamente las

necesidades materiales. Deben propiciarse los espacios de encuentro y el afecto positivo, el diálogo y la comunicación sincera, obviamente atendiendo a las necesidades y requerimientos del adolescente que, como acabamos de indicar, a veces no coinciden con los de los adultos, puesto que tienen una concepción (y una percepción) distinta de la realidad.

Se debe favorecer un ambiente dialogante y que genere afecto positivo. Muchas veces los padres no entienden las necesidades e inquietudes del adolescente, mientras que en otras tantas ocasiones, son los jóvenes los que no son capaces de transmitir serena y sinceramente sus demandas. La comunicación afable y eficaz es esencial para solucionar problemas y un antídoto contra los mismos.

La mejor manera de que los adolescentes adquieran un sentido crítico ante la presión consumista, que les aboca a la dependen-

## **Consejos para prevenir el abuso y la dependencia del móvil**

cia, es que aprendan a reconocer los problemas, identifiquen las causas, encuentren solución a los mismos y sean capaces de llevar a cabo las estrategias apropiadas. Y todo ello se favorece con un clima de diálogo en el hogar.

**Los padres deben escuchar y respetar la opinión de sus hijos. Este respeto es la base de una buena comunicación.**



### **2. Cuanto más tarde mejor**

Nuestra sociedad ejerce una presión muy intensa al consumo, que es uno de los pilares de la economía. Pero el consumo excesivo es la antesala de muchos problemas y la causa principal de todas las adicciones. Por su parte, uno de los factores comunes a todas las adicciones es la ausencia de control del impulso de consumir. Tanto la capacidad de control como la resistencia a la frustra-

ción son los principales factores de protección contra las adicciones. Estas habilidades deben fomentarse desde la infancia.

Por lo general, un niño no necesita un teléfono móvil a los ocho ni a los diez años. Solamente cuando tenga la necesidad de moverse independientemente es cuando este instrumento puede serle de utilidad. Y generalmente eso no ocurre a tan temprana edad. Sin embargo, el móvil se regala a niños cada vez más pequeños, incluso antes de que ellos mismos lleguen a pedirlo. Es importante ir retrasando el regalo o acceso



## **Consejos para prevenir el abuso y la dependencia del móvil**



regular al móvil y, sobre todo, hacer que el niño sea consciente de su valor y su coste en función de su propio poder adquisitivo.

Como tantos otros bienes de consumo, el móvil debe obtenerse en función del comportamiento apropiado y siempre que haya demostrado ser capaz de usarlo de forma racional y responsable. No es una obligación de los padres ni regalar el móvil ni mantenerlo. De modo que cuando el adolescente incurra en el abuso del móvil o tenga problemas de conducta, debe saber que puede limitar su uso o retirarlo si es preciso.

### **3. Mejor un móvil con tarjeta prepago que con contrato**

Como hemos podido constatar, los adolescentes con tarjeta prepago gastan menos dinero mensualmente en el uso del móvil que los que tienen contrato. Es innegable que la modalidad de contrato supone muchas comodidades para el usuario e incluso ciertas “ventajas” económicas (que a la larga no son tales, puesto que se favorece el consumo y, por lo tanto, se incrementa el gasto). Cuando el teléfono se utiliza con racionalidad es útil no tener que estar pendiente del saldo para poder hacer llamadas que, a veces, pueden ser necesarias. Pero cuando se abusa del mismo o cuando el hábito de uso no es apropiado, el contrato no es una buena opción, ya que demora el pago y no favorece la necesaria conciencia del gasto y de la necesidad de la llamada. El prepago, por el contrario, obliga a tener en cuenta el dinero disponible y el gasto que supone la llamada que vamos a

## **Consejos para prevenir el abuso y la dependencia del móvil**

realizar cada vez. Es decir, un ejercicio de autocontrol, que va a ser una herramienta muy útil en su vida de adulto. No hay que olvidar nunca que el objetivo de las modalidades comerciales es, en definitiva, favorecer el consumo.

### **4. El adolescente debería hacerse cargo de los gastos de su móvil o, al menos, de parte de ellos**

Uno de los problemas que tienen algunos adolescentes es que no conocen el valor real de las cosas, en gran medida porque los adultos hemos cubierto sus necesidades sin que tuvieran que llevar a cabo esfuerzo alguno para ello. Cuando a los adolescentes se les hace responsables de los gastos de su móvil y se les obliga a que se lo costeen se está enseñando, tanto a controlar su conducta, como a responsabilizarse de las consecuencias que ésta supone. Ese ejercicio de auto-



control y responsabilidad es fundamental para desarrollar un comportamiento maduro. Aunque, en definitiva, los padres sean los que mantienen al adolescente mediante la asignación semanal que se le dé al joven, una de las estrategias útiles para que aprendan a adquirir autocontrol y tomar responsabilidades es que sea él quien, con su asignación semanal, se haga cargo del gasto de su móvil. Si el gasto es tal que supera su propia asignación es mejor renegociarla al alza, de manera que pueda hacer frente al gasto, que sufragárselo, ya que en este caso no

## Consejos para prevenir el abuso y la dependencia del móvil



se favorece que el adolescente desarrolle estrategias de autocontrol y gestión de sus propios gastos.

Por otro lado, el gasto excesivo en el móvil es fuente de problemas con los padres, de manera que aprender a controlar el consumo no sólo es necesario como estrategia preventiva de la adicción, sino que también reduce las ocasiones de confrontación entre padres e hijos, todo lo cual favorece que el entorno familiar sea más amable y, de cualquier manera, protector contra posibles problemas posteriores.

### **5. Observe el comportamiento de su hijo con respecto al móvil y otras tecnologías**

En muchos casos la misión de los padres es estar, y estar alerta. La mayoría de los problemas no aparecen de repente, sino que son la consecuencia final y lógica de un proceso que se ha ido gestando y desarrollando a lo largo del tiempo. Cuanto antes nos demos cuenta y se pongan soluciones, mucho mejor. En lo referente al móvil, hay una serie de indicios que hay que tener en cuenta, tales como: ¿ha notado que dedica considerablemente más tiempo a utilizar el móvil? ¿lo hace en diferentes situaciones? ¿se encierra en su cuarto para hacerlo? ¿se ha incrementado notablemente el gasto de forma injustificada? ¿ha observado cambios de conducta o alteraciones emocionales preocupantes?.

## **Consejos para prevenir el abuso y la dependencia del móvil**

Mantenerse alerta y observar a los hijos puede ser la mejor estrategia preventiva. En cuanto sospeche que algo negativo pueda estar pasando, no dude en conversar con él y expresarle sus preocupaciones o tomar medidas. Estas observaciones harán que usted pueda tener mayor control del tiempo que su hijo emplea utilizando el móvil y el ordenador.

Cuando el gasto sea excesivo, estudie las facturas del móvil con él, no con un ánimo escudriñador de lo que habla (el adolescente no sólo tiene derecho a la intimidad, sino además lo defiende con vehemencia), pero sí se le pueden orientar, sobre todo cuando dedique mucho tiempo o haga demasiadas llamadas a un determinado número o a teléfonos de tarificación especial (y más cara), mensajes cortos enviados a concursos, promociones o apuestas, etcétera. Puede hacerle observar la importancia de preservar los momentos de descanso, sueño, intimidad o comunica-

ción familiar. Hay numerosas fórmulas para utilizar el móvil de una manera racional o adaptativa y eso es necesario fomentarlo.

### **6. Enseñe a analizar el gasto del móvil y a ser crítico con la publicidad**

Converse serena y respetuosamente con su hijo y enséñele a analizar el gasto del móvil, especialmente cómo revisar una factura de teléfono, para que sea él mismo quien experimente lo que significa en términos de coste llamar a ciertas horas o días de la semana, enviar mensajes o llamadas a números especiales. De este modo ayudará a que sus hijos se responsabilicen de sus propios actos y aprendan lo que cuesta mantener un móvil. Demuestre cómo las empresas utilizan determinados servicios y ofertas (en algunas ocasiones presentándolos como gratuitos) como reclamo para que se envíen mensajes que en realidad suponen un coste elevado para el usua-

## **Consejos para prevenir el abuso y la dependencia del móvil**

rio. Hágale ver lo que cuesta finalmente las descargas que ha realizado o los mensajes que ha mandado. Haga que se dé cuenta de que muchas ofertas, tanto de servicios como de móviles, lo que pretenden es que se incremente el consumo o que se realicen operaciones que, de otro modo, no se llevarían a cabo. Una vez que se tiene el hábito es mucho más difícil reducirlas, con lo cual dichas “ofertas” lo que han favorecido es el incremento del consumo.

### **7. Ponga reglas claras sobre cuándo y cómo utilizar el móvil**

Evidentemente que el teléfono móvil permite establecer la comunicación en cualquier momento y lugar. Y ésta es una gran ventaja que no hay que desdeñar. No obstante, hay situaciones en las cuales, por respeto a otras personas, por prevención de riesgos o incluso para salvaguardar la propia intimidad, es preciso dejar de utilizarlo.



A continuación se indican algunas reglas que pueden servir como orientación y que deben negociarse con el niño o adolescente preferiblemente antes de adquirir el móvil, puesto que una vez que se ha utilizado excesivamente, estas estrategias suelen percibirse como una reducción en los derechos adquiridos. Deben ser claras y explícitas, de forma que se pueda demostrar objetivamente si se cumplen o no. Los padres establecerán aquéllas que consideren apropiadas.

## Consejos para prevenir el abuso y la dependencia del móvil

Algunos ejemplos de las mismas pueden ser los siguientes:

- 1.** Poner un límite por la noche. A partir de una hora determinada el móvil debería apagarse, tanto para preservar el sueño y el descanso nocturno, como para favorecer la comunicación familiar, así como la propia intimidad.
- 2.** El móvil debe apagarse en clase. Ni siquiera debe mantenerse en silencio, puesto que todavía así es posible utilizarlo, lo cual le convierte en un distractor constante.
- 3.** Mantenerlo apagado o en silencio en lugares públicos donde pueda molestar (cine, teatro, etc.).
- 4.** Una vez en casa, dejar el móvil en el salón u otro lugar público. Evitar tenerlo en la habitación durante la noche.
- 5.** Hacerse cargo del gasto con la propia asignación. En el caso de que sea

necesario es preferible negociar al alza dicha asignación, pero es fundamental que el adolescente aprenda a controlar el gasto.

- 6.** En el caso de que haya problemas de llamadas compulsivas, no utilizar el móvil para jugar, ni para ninguna otra operación. Mantenerlo apagado cuando no se vaya a utilizar. Puede encenderse periódicamente varias veces al día para ver si se ha recibido alguna llamada o mensaje y utilizarlo si es necesario. Una vez realizadas las llamadas necesarias, volverlo a apagar.
- 7.** Apagar el móvil durante los necesarios momentos de interacción familiar (juegos, conversaciones, comidas, etc.)
- 8.** No contestar al móvil (si estuviera encendido) en horarios inadecuados o cuando se realizan ciertas actividades como estar conversando con la familia, tener invitados en casa, etc.



## Consejos para prevenir el abuso y la dependencia del móvil



Recuerde que las reglas se establecen para ser cumplidas y que los adultos, aunque puedan tener reglas diferentes de las de los adolescentes, también deben ser prudentes en su conducta, la cual debe ser coherente con las reglas impuestas para los más jóvenes de la casa.

### **8. Es preferible que el móvil se utilice en lugares públicos del hogar**

En muchas ocasiones, el encerrarse en la habitación propia para ver televisión, utili-

zar Internet o el móvil, más que para disfrutar de intimidad o conversar con tranquilidad, es una forma de escapar o evitar la interacción familiar. Aunque, evidentemente, hay conversaciones que necesitan intimidad, y eso es algo que se debe respetar, muchas otras pueden llevarse a cabo en cualquier lugar de la casa y no es preciso estar aislado para que el adolescente se comunique con los demás.

### **9. Respete su forma de ver la vida, pero interésese por los problemas de sus hijos**

La adolescencia es una etapa de autoafirmación personal, en ocasiones como oposición o contraste a la forma de entender la realidad que tienen los padres. No obstante, en ese proceso de independencia también es necesaria la supervisión y apoyo paternos porque, al mismo tiempo, el propio proceso de autoafirmación provoca inseguridad. Así, sin invadir



## **Consejos para prevenir el abuso y la dependencia del móvil**

su intimidad, interésese por sus amistades, por las personas con las que se comunica, por sus relaciones o sus problemas. Dé confianza a su hijo para poder hablar de estos temas, ya que un padre bien informado puede ayudar mejor a sus hijos. Mantenga una relación de afecto con su hijo, dando confianza a que pueda contarle si tiene problemas o algo le inquieta. Informe acerca de las consecuencias derivadas el abuso del móvil, no como una amenaza, sino como forma de educarlos y ayudarlos a tomar responsabilidades sobre su situación.

Respetar su forma de vida no quiere decir que dejemos de estar alerta a hábitos que pueden resultar perjudiciales, ni que dejemos de ejercer la obligada acción educativa de fomentar hábitos apropiados y saludables. Hablamos de consumo responsable.

Los padres deben entender que el uso que sus hijos hacen del móvil es diferente al que realizan los adultos. Pero deben estar atentos ante usos inapropiados y deben ejercer una tarea activa, induciendo hábitos de consumo responsables.

### **10. No desespere: los problemas tienen solución**

La solución a estos problemas exige buena disposición y poner manos a la obra. Es un hecho evidente que el mal uso de las tecnologías puede favorecer la dependencia. Pero aunque la situación puede llegar a ser ciertamente problemática, qué duda cabe que siempre es menos grave que las drogodependencias o la adicción al juego de azar. Sin embargo, una vez que aparecen signos de abuso es preciso tomar cartas en el asunto y ejercer activamente acciones educativas.

## **Consejos para prevenir el abuso y la dependencia del móvil**

La tarea de los padres es ayudar a los hijos, lo cual pasa muchas veces por hacer que ellos experimenten las consecuencias de sus acciones. Deben responsabilizarse de los gastos ocasionados con el móvil o de solucionar los problemas que el abuso del mismo tiene en el deterioro de su rendimiento escolar o la degradación de sus relaciones interpersonales. Sólo así podrán ser conscientes de lo beneficios de usar apropiadamente una de las herramientas tecnológicas más extraordinarias.

Incluso en los casos en los que el abuso del móvil ha llevado a situaciones graves o dramáticas es posible solucionar el problema, si nos ponemos manos a la obra. Ello no quiere decir que la solución sea sencilla o que sea fácil de llevar a cabo. Cuando menos, supondrá esfuerzo por parte de la persona afectada y paciencia en sus allegados.

### **11. Busque información: lea esta guía en casa y en familia**

Los padres y jóvenes que están bien informados están más protegidos. Conocen las consecuencias que se derivan del abuso de estas tecnologías y pueden controlar ellos mismos el uso. Ésta es, sin duda, la situación ideal, ya que permitirá que ellos tengan autonomía y a la vez adquieran responsabilidades sobre su conducta.



**¿Cómo detectar  
si existe un  
problema?**



## Aa

### **¿Cómo detectar si existe un problema?**

El papel de los padres y otros miembros de la familia es fundamental para detectar si existe un problema con el móvil y tomar soluciones a tiempo. También los profesores y otras personas que mantienen el contacto con los adolescentes pueden detectar si existe un problema. Es preciso estar bien informado y atento

Algunas indicaciones de que el adolescente puede estar perdiendo el control en el uso del móvil pueden ser las siguientes:

- Pasa demasiado tiempo utilizando el móvil.
- Utiliza el móvil en lugares inadecuados (clase, etc.) cuando come, estudia, hace actividades deportivas, o actividades que requieran plena atención (montar en bicicleta, conducir una moto, etc.).
- Utiliza el móvil a deshoras (a altas horas de la madrugada, etc.).
- Llegan facturas altas. Recuerde que no necesariamente una factura alta indica el abuso del móvil. Los adolescentes son verdaderos expertos en utilizar el móvil sin crear costes.
- Se aísla y no tiene comunicación en casa.
- Empeoran las notas del colegio o tiene problemas en la escuela.
- Tiene cambios emocionales bruscos o tiene problemas de conducta.
- Pasa demasiado tiempo aislado en su habitación.



### ¿Cómo detectar si existe un problema?

- Se enfada ante la advertencia, restricción o prohibición de su uso.

Algunas de estas conductas son típicas de la adolescencia, de manera que es necesario ponderar la relevancia de las mismas. En los casos más graves es posible que se trate de otros problemas que puede tener el adolescente. En todo caso, si le ocurren dichos problemas deberá averiguar qué le está pasando al adolescente. Comuníquese con él con frecuencia y exprese sus preocupaciones.

El siguiente cuestionario para adolescentes puede ayudar a detectar que existe un problema más allá de un simple abuso puntual del móvil:





# Questionario de Dependencia del Teléfono Móvil (CDTM)





**Aa**

**Cuestionario de Dependencia del Teléfono Móvil (CDTM)**

*(Chóliz y Villanueva, 2008)*

Indica con qué frecuencia realizas las afirmaciones que aparecen a continuación tomando como criterio la siguiente escala:

	0 Nunca	1 Rara vez	2 A veces	3 Con frecuencia	4 Muchas veces
<b>1</b>	Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por gastar mucho el teléfono				0 1 2 3 4
<b>2</b>	Me he puesto un límite de consumo y no lo he podido cumplir				0 1 2 3 4
<b>3</b>	He discutido con mis padres o familiares por el gasto económico del teléfono				0 1 2 3 4
<b>4</b>	Dedico más tiempo del que quisiera a hablar por teléfono, o enviar SMS				0 1 2 3 4
<b>5</b>	He enviado más de 5 mensajes en un día				0 1 2 3 4
<b>6</b>	Me he acostado más tarde, o he dormido menos por estar utilizando el móvil				0 1 2 3 4
<b>7</b>	Gasto más dinero con el móvil (llamadas, mensajes...) del que me había previsto				0 1 2 3 4
<b>8</b>	Cuando me aburro, utilizo el móvil				0 1 2 3 4
<b>9</b>	Utilizo el móvil (llamadas o SMS) en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.)				0 1 2 3 4
<b>10</b>	Me han reñido por el gasto económico del teléfono				0 1 2 3 4



## Questionario de Dependencia del Teléfono Móvil (CDTM)

Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las afirmaciones que se presentan a continuación.

	0 Totalmente en desacuerdo	1 Un poco en desacuerdo	2 Neutral	3 Un poco de acuerdo	4 Totalmente de acuerdo
<b>11</b>	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el móvil, siento la necesidad de llamar a alguien o enviar un SMS				0 1 2 3 4
<b>12</b>	Desde que tengo móvil he aumentado el número de llamadas que hago				0 1 2 3 4
<b>13</b>	Si se me estropeara el móvil durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal				0 1 2 3 4
<b>14</b>	Cada vez necesito utilizar el móvil con más frecuencia				0 1 2 3 4
<b>15</b>	Si no tengo el móvil me encuentro mal				0 1 2 3 4
<b>16</b>	Cuando tengo el móvil entre manos no puedo dejar de utilizarlo				0 1 2 3 4
<b>17</b>	Desde que tengo móvil he aumentado el número de SMS que mando				0 1 2 3 4
<b>18</b>	Nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al móvil, o si me han mandado un SMS				0 1 2 3 4
<b>19</b>	Gasto más dinero en móvil ahora que cuando lo adquirí				0 1 2 3 4
<b>20</b>	No creo que pudiera aguantar una semana sin móvil				0 1 2 3 4
<b>21</b>	Cuando me siento solo le hago una perdida a alguien (o le llamo o le envío un SMS)				0 1 2 3 4
<b>22</b>	Ahora mismo cogería el móvil y enviaría un mensaje, o haría una llamada				0 1 2 3 4

Corrección y baremos gratuitos: <http://www.adiccionestecnologicas.es>





**¿Cómo actuar  
cuando se identifica  
un problema?**

## Aa

### ¿Cómo actuar cuando se identifica un problema?

#### 1. Comunicación

La comunicación es fundamental, tanto para solucionar los problemas, como para prevenirlos. Dialogue con su hijo con calma y con una actitud sincera. Intente empatizar y entenderle. Por lo tanto, déjele hablar y explicarse. Hágale saber que lo más importante para usted es asegurarse de que está bien y de que no tiene problemas graves, pero que en el caso de que los tuviera los padres son quienes le van a echar una mano de forma incondicional. Exprese sus preocupaciones con



detalle (“me preocupa que estés utilizando el móvil demasiado y esto está repercutiendo en tus estudios”). No le culpabilice y dígame que lo que intenta es saber qué ocurre para poder poner una solución.

**No es recomendable iniciar una conversación cuando alguno de los participantes está enfadado. Espere a que todos se hayan calmado para “conversar” realmente y evitar discusiones o peleas que no sirven nada más que para agravar el problema y perder confianza en los demás.**



## ¿Cómo actuar cuando se identifica un problema?

### 2. Educación

Tome el tiempo necesario para buscar información educativa y compartirla con su hijo. Dedique tiempo necesario en casa para dialogar y hablar de los problemas que se derivan del abuso del móvil. Lea esta guía en familia. Pregúntele si conoce de amigos que están “enganchados” al móvil. Lean notas de prensa juntos y fomente el diálogo en base a estos casos. Conozca los razonamientos del adolescente sobre las consecuencias del abuso de estas tecnologías y de los peligros que tienen.

### 3. Dar ejemplo de forma continuada

Si en casa los adultos abusan del uso del móvil o incluso tienen comportamientos inadecuados delante de los adolescentes, como por ejemplo abusar del alcohol o del tabaco delante de los hijos (e incluso utilizan otras sustancias ilícitas) el adolescente utiliza-

rá estas conductas para desacreditar sus argumentos y hasta puede que las imite. Pero, desde luego, hará que los consejos pierdan credibilidad y el adulto autoridad. De poco sirve que se impongan reglas de cómo utilizar el móvil de forma adecuada, si otros adultos en casa (hermanos mayores, padres, etc.) abusan del móvil y otras tecnologías con total libertad. En este caso el mensaje es *“tú no puedes abusar del móvil pero los mayores sí pueden”* en lugar de *“el móvil se debe emplear de forma adecuada por todos; adolescentes y adultos”*. Dar ejemplo o ser un buen modelo del uso del móvil es imprescindible para enseñar a los hijos a utilizarlo adecuadamente.

### 4. Negociación

Si el problema es puntual, es decir, si el abuso del móvil se debe a una situación concreta si es la primera vez que pasa (o han sido pocas veces las que han ocurrido) o tiene una explicación razonable, le recomendamos que sea flexible y negocie con el adolescente una



## **¿Cómo actuar cuando se identifica un problema?**

solución de consenso. Si del propio adolescente sale una consecuencia aceptable para la situación (por ejemplo, pagar la factura poco a poco, devolver el móvil al llegar a casa cada día, estar sin móvil durante un tiempo, etc.) será más fácil que se comprometa a ser responsable en el futuro que si se le imponen las condiciones sin su aceptación, como un castigo excesivo o injusto.

**Negociar significa llegar a un acuerdo mutuo entre las dos partes para solucionar un conflicto. En cualquier negociación ambas partes deben estar dispuestas a ceder algo en sus posiciones en aras de llegar a una solución apropiada y consensuada.**

### **5. Disciplina justa: evite castigos extremos**

Si la negociación no es posible eduque a su hijo mediante disciplina, de modo que el adolescente sepa el tipo de consecuencias que tendrán sus conductas inadecuadas. Sumi-

nistre alternativas, tales como disponer de una cantidad prefijada de dinero, retirar el móvil temporalmente, permitir solamente el uso en una franja horaria, etc.) y que el adolescente elija de entre las opciones que se le plantean. Cuando el adolescente tiene cierto control en elegir las consecuencias es más fácil que cumpla con este cometido que cuando se le imponen categóricamente.

No se extreme en las consecuencias, sino que debe buscar consecuencias razonables, para lo cual no debe tomar decisiones cuando está enfadado. Las decisiones deben tomarse tras una reflexión, con la cabeza fría o cuando no está padeciendo emociones fuertes (enfado, frustración, rabia, desilusión, etc.). Así pues, aplace la decisión de qué hacer para cuando pueda hacerlo racional y ordenadamente e incluso por escrito. Recuerde que los castigos extremos o los malos tratos (insultos, golpes, etc.) no enseñan nada y solo producen afectos negativos en quienes lo pa-



## ¿Cómo actuar cuando se identifica un problema?

decen (ira, sentimientos de ser tratado de forma injusta, depresión, etc.), en lugar de ayudarles a comprender el problema y la necesidad de tomar responsabilidades en el asunto. Pero la norma que elija llévela a cabo y cumpla lo pactado; de lo contrario sus advertencias perderán peso.

**No utilice la violencia con su hijo. El castigo físico o los castigos extremos no sirven de nada. Sólo engendran sentimientos negativos en el adolescente, que le pueden llevar a un comportamiento impulsivo y rebelde, además de ser moralmente reprobables.**

Los sentimientos negativos pueden llevar a que los adolescentes se comporten impulsivamente y con rebeldía. Sin embargo los castigos o consecuencias justas (en los que además el joven tiene opciones de elección) ayudan a ver las consecuencias naturales de su conducta (pagar las facturas poco a poco, por ejemplo) y a favorecer su propia autonomía personal.

Para que los castigos o retiradas de privilegios (el móvil, acceso a Internet, tiempo en su cuarto a solas, etc.) sean efectivos deben aplicarse **inmediatamente**. No tiene efecto castigar con retirar el móvil durante el verano cuando el problema ocurrió en enero, por ejemplo. También deben ser justos y tener una fecha de finalización concreta. Decir *“nunca jamás vas a volver a ver el móvil”* puede ser un castigo extremo y obedecer más a un estado de ánimo de enfado por parte de los padres que a un castigo real (*“hemos decidido retirarte el móvil durante las próximas dos semanas”*). Los castigos deben venir acompañados por una clara explicación de por qué se ha tomado esta determinación (por ejemplo, desobediencia constante a la regla de “no utilizar el móvil después de las nueve de la noche”).

**Los castigos deben ser rápidamente administrados, justos y explicados claramente, de modo que el adolescente sepa exactamente por qué ha recibido el castigo o se le ha retirado un privilegio.**





## ¿Cómo actuar cuando se identifica un problema?

Los castigos deben cumplirse, es decir, una vez que se ha tomado la decisión fríamente (es bueno darse un tiempo antes de decidir aplicarlos) deben llevarse a cabo. De lo contrario no tienen ninguna eficacia y solamente sirven para perjudicar las relaciones interpersonales, puesto que los castigos, por definición, no son agradables. Sin embargo, en ocasiones excepcionales puede ser útil que haya formas de remediar la situación mediante la mejora de su comportamiento, especialmente cuando se trata de castigos severos o a largo plazo.

### **6. Favorecer conductas alternativas e incompatibles con la adicción**

Siempre que se pretenda eliminar o reducir una conducta es preciso fomentar alternativas. Debemos dejar claro qué es lo que no debe hacer, pero no es menos importante favorecer que se desarrollen y se lleven a

cabo otras conductas en su lugar. Y si son incompatibles con la que pretendamos que desaparezca, mucho mejor. Para ello es necesario conocer qué función tienen las llamadas y mensajes, de forma que se asegure el que se cumplen los objetivos del móvil que son útiles, pero se reduzca la frecuencia con las que lo utiliza, ocupando el tiempo con otras actividades en las que no pueda emplearse el móvil. A veces el móvil se usa para superar el aburrimiento, llenar el tiempo libre o porque no se han desarrollado otras habilidades alternativas. Y siempre se utiliza más de lo necesario.

Es útil establecer un horario de actividades diario en el que se indiquen tanto los periodos en los que se va a utilizar el móvil, como aquéllos otros momentos en los cuales se van a llevar a cabo otras conductas que son incompatibles con la utilización del mismo, tales como lectura, escuchar música, hacer deporte, dedicarse a hobbies, etc.



## ¿Cómo actuar cuando se identifica un problema?

Siempre que se pretenda eliminar o reducir una conducta es necesario decidir qué conductas alternativas van a fomentarse. Y si las alternativas son además incompatibles con la conducta que se quiere eliminar, mucho mejor.

### 7. Buscar ayuda externa

Cuando no funcione ninguna de las estrategias anteriores (comunicación, educación, negociación y disciplina) puede que lo que esté ocurriendo es que exista, no ya un abuso, sino una verdadera adicción al móvil o algún otro problema de conducta que quizá sea más grave que la propia dependencia. En algunos casos la dependencia ha hecho que se desarrollen auténticos trastornos psicológicos y hasta enfermedades mentales. A veces el trastorno mental es el responsable en alguna medida de la adicción. En otros casos, simplemente, los padres no tienen recur-

sos suficientes para superar el problema. En cualquiera de estas circunstancias es muy difícil intervenir aisladamente y será preciso buscar ayuda externa y consultar con algún especialista. Si la conducta del adolescente está fuera de control y los padres no tienen capacidad para controlarla mediante conversaciones, negociación, educación, fomentando alternativas o con disciplina basada en consecuencias razonables, es necesario buscar ayuda externa y consultar a profesionales de la salud especializados en adicciones.





**¿Dónde buscar  
ayuda una vez  
detectado el  
problema?**



**Aa**

**¿Dónde buscar ayuda una vez detectado el problema?**

El sistema sanitario público de la Comunidad de Valencia pone a su disposición diversos recursos específicos para el tratamiento de adicciones, tanto drogodependencias, como adicción al juego o tecnológicas (Internet, móvil y videojuegos).

En lo que se refiere a la prevención, el recurso principal son las Unidades de Prevención Comunitaria (UPC). Se trata de un servicio municipal o comarcal, cuyo ámbito de acción es escolar y comunitario. Facilita información, así como estrategias y pautas de acción para evitar o reducir las adicciones.

Respecto al tratamiento, la Comunidad Valenciana dispone de 36 Unidades de Conductas Adictivas, que son servicios de tratamiento ambulatorio. Hay una UCA por cada Área de Salud y suelen estar ubicadas en centros sanitarios de especialidades. Otros centros donde se suministra tratamiento son los Centros de Día, que están presentes en las principales poblaciones de la Comunidad Valenciana y donde les entrenarán en habilidades necesarias para superar la dependencia y adquirir un estilo de vida saludable.

**Llame a FEPAD para más información al**

**Tel. 963 509 597**

**o visítenos a través de la web, donde nos puede hacer preguntas directas a través de nuestro consultorio interactivo**

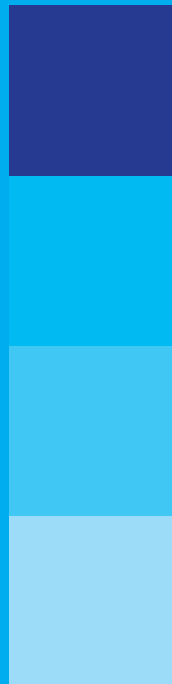
**<http://www.fepad.es/consultorio.aspx>**







GUÍAS DE ACTUACIÓN  
**fepad**



GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA DE SANITAT



Fundación para el  
Estudio, Prevención  
y Asistencia a las  
Drogodependencias