

Propuesta de

# ACTUACIÓN DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

**REDUCIR EL USO DEL MÓVIL**  
y la presión social relacionada

# Situación del móvil en los colegios...

está prohibido llevar el  
móvil...

**Y EL  
ALUMNADO  
LO RESPETA**

En Vergel y els pblets tampoco  
se permiten los

**RELOJES  
INTELIGENTES**

**NI EN LAS  
EXCURSIONES**

EXCEPTO VIAJES ERASMUS  
(ELS POBLETS)

**CASI NADIE  
TIENE  
MÓVIL**

LOS POCOS QUE TIENEN,  
ES A PARTIR DE 6º DE  
PRIMARIA

# Situación del móvil en los colegios... **Y en el instituto:**

está prohibido llevar el  
móvil...

**Y EL  
ALUMNADO  
LO RESPETA**

En Vergel y els pblets tampoco  
se permiten los

**RELOJES  
INTELIGENTES**

**NI EN LAS  
EXCURSIONES**

EXCEPTO VIAJES ERASMUS  
(ELS POBLETS)

**CASI NADIE  
TIENE  
MÓVIL**

LOS POCOS QUE TIENEN,  
ES A PARTIR DE 6º DE  
PRIMARIA

**180 AMONESTACIONES  
EN MENOS DE UN TRIMESTRE**

alumnado que usa el  
móvil

**A ESCONDIDAS  
EN EL BAÑO**

**SIGUE HABIENDO  
AURICULARES Y RELOJES  
INTELIGENTES**

IMPOSIBLE  
CONTROLAR EL  
USO EN LAS  
EXCURSIONES,  
TEATRO...

profesorado que finge no  
ver móviles

**POR FALTA  
DE TIEMPO**

PARA GESTIONARLO  
(PARTE, LLAMADA A  
CASA...)

**PROBLEMAS  
DE PROFES:**

ALUMNADO AL QUE NO  
CONOCES,  
ALUMNADO QUE SE  
NIEGA...

**PROBLEMA DE  
DIRECCIÓN**

RESPONSABILIDAD DE  
CUSTODIAR MÓVILES  
AJENOS

Situación en los colegios...  
Y en el instituto:

está prohibido llevar el  
móvil...  
Y EL

En Vergel y els pblets tampoco  
se permiten los  
**RELOJES**  
INTELIGENTES

alumnado que usa el  
móvil  
**A ESCONDIDAS**  
**EN EL BAÑO**

SIGUE HABIENDO  
AURICULARES Y RELOJES  
INTELIGENTES

# ¿QUÉ PASA MIENTRAS EN CASA?

ES A PARTIR DE 6º DE  
PRIMARIA

**PROBLEMAS**  
**DE PROFES:**  
ALUMNADO AL QUE NO  
CONOCES,  
ALUMNADO QUE SE  
NIEGA...

**PROBLEMA DE**  
**DIRECCIÓN**  
RESPONSABILIDAD DE  
CUSTODIAR MÓVILES  
AJENOS

**180 AMONESTACIONES**  
EN MENOS DE UN TRIMESTRE

¿Cómo voy a quedar con mis amigos si no tengo móvil?

Lo necesito para clase o para estudiar.

"Todos" tienen móvil menos yo...



**¡QUIERO  
SER NORMAL!**



¿Cómo voy a quedar con mis amigos si no tengo móvil?

Lo necesito para clase o para estudiar.

# ¿CUÁNDO COMIENZA EL PROBLEMA?

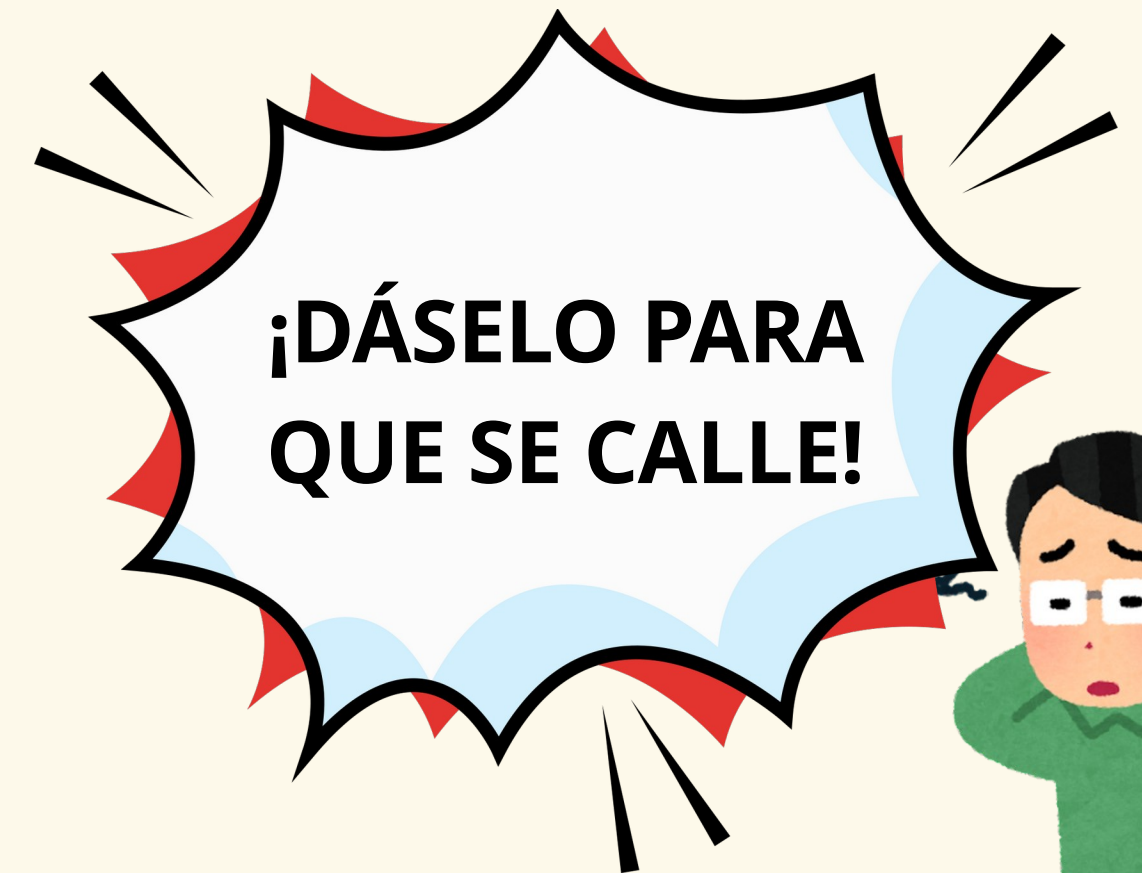




Dales la tablet a los niños y así comemos tranquilos.

Ahora no tengo tiempo de explicártelo, búscalos en internet.

¡Mira qué listo! Ya sabe ponerse sus dibujitos solito.





## El 70% de los adolescentes pasa más de cuatro horas al día en internet: "Amenaza el desarrollo libre y sano de sus vidas"

El Ministerio de Sira Rego advierte del "altísimo grado" de uso de las redes sociales en los menores. El empleo de aplicaciones para ligar aumenta un 10%

15 comentarios



## Pantallas y gominolas de melatonina, el cóctel que 'envenena' el sueño infantil



Phubbing en la familia: cuando padres e hijos se ignoran entre sí por las pantallas



¿Han arruinado los móviles la salud mental de los jóvenes? La ciencia busca explicaciones a un problema universal





**El 70% de los adolescentes pasa más de cuatro horas al día en internet: "Amenaza el desarrollo libre y sano de sus vidas"**

El Ministerio de Sira Rego advierte del "altísimo grado" de uso de las redes sociales en los menores. El empleo de aplicaciones para ligar aumenta un 10%



**Pantallas y gominolas de melatonina, el cóctel que 'envenena' el sueño infantil**



**¿DE VERDAD NO PODEMOS  
HACER NADA?**



**¿Han arruinado los móviles la salud mental de los jóvenes? La ciencia busca explicaciones a un problema universal**





## CONCIENCIAR A LAS FAMILIAS



PARA NO COMETER  
ESTOS ERRORES

## EMPODERAR A LAS FAMILIAS



PARA QUE NO HAYA TANTA  
PRESIÓN SOCIAL

## CONCIENCIAR A LAS FAMILIAS

### 0-3 AÑOS (escuela infantil)

Recomendación de la

OMS:  
**NADA de pantallas**



Efectos del uso de pantallas:

- 😞 Menor capacidad de atención
- 😡 (ahora y en el futuro). Peor desarrollo socioemocional = más rabietas.
- 😞

Tardan más en aprender a hablar y se expresan peor.

### 3-6 AÑOS (educación infantil)

**NADA de pantallas**

Efectos del uso de pantallas:  
Peor memoria de trabajo.

Menor capacidad para concentrarse, esperar turnos, resolver problemas...



pero si se las pones, que  
Contenidos educativos, pausados y con pocos estímulos visuales.  
Siempre bajo supervisión de un adulto.  
¡Nunca para calmar rabietas!



6-12 años

(primaria)

Máximo 2h/día contando el tiempo de televisión,

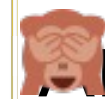
tablet, móvil, videoconsola,  
Nunca antes de dormir

Contenidos supervisados  
y comentados con adultos.  
¡Sin redes sociales!

Efectos del uso de pantallas:



Peor gestión de las  
emociones y  
más problemas de  
conducta.



Ansiedad, alteraciones del  
sueño,  
peor estado de ánimo...

Menor predisposición a  
socializar,  
a hacer deporte, a leer

2 horas al día

(MÁXIMO)

Establecer límites y

horarios

Mantener la comunicación  
sobre lo que se ve.

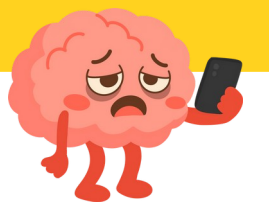
Tratar temas problemáticos:

contenidos pornográficos,  
ciberacoso, incitación al odio...

Dispositivos con  
control parental!

12-18 años

(instituto)



Efectos del uso de pantallas:

Peor rendimiento escolar,  
alteraciones del sueño, mayor  
malestar psicológico y aislamiento

El 55% de casos de ansiedad en  
adolescentes,

el 52% de los síntomas de  
depresión y

el 48% de los comportamientos  
agresivos

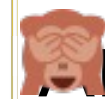
## 6-12 años

### (primaria)

Máximo 2h/día contando el tiempo de televisión,

tablet, móvil, videoconsola,  
Nunca antes de dormir

Contenidos supervisados  
y comentados con adultos.  
¡Sin redes sociales!



Peor gestión de las  
emociones y  
más problemas de  
conducta.

Ansiedad, alteraciones del  
sueño,  
peor estado de ánimo...

Menor predisposición a  
socializar,

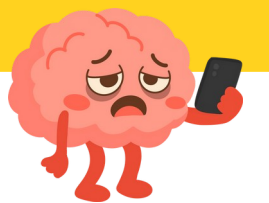
En el Xebic, el 76% del alumnado  
encuestado dedica más horas de  
las recomendadas entre semana.

El fin de semana, el porcentaje  
sube al 95%.

Informe PASOS 2022, Fundación Gasol

## 12-18 años

### (instituto)



Efectos del uso de pantallas:  
Peor rendimiento escolar,  
alteraciones del sueño, mayor  
malestar psicológico y aislamiento  
social.  
El 55% de casos de ansiedad en  
adolescentes,  
el 52% de los síntomas de  
depresión y  
el 48% de los comportamientos  
agresivos.

2 horas al día  
(MÁXIMO)  
Establecer límites y  
horarios.  
Mantener la comunicación  
sobre lo que se ve.  
Tratar temas problemáticos:  
contenidos pornográficos,  
ciberacoso, incitación al odio...  
¡Dispositivos con  
control parental!



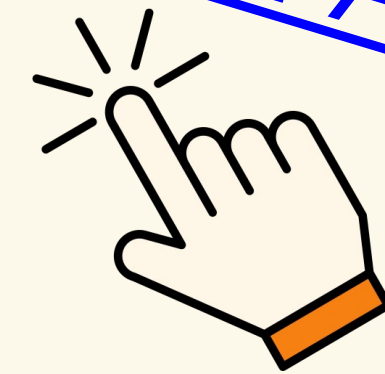
# EMPODERAR A LAS FAMILIAS

creando una presión social favorable

## 1. Centros educativos sin móviles.



[CLICA AQUÍ PARA SABER MÁS](#)



**15%**

increase in the probability of passing grades

**44%**

decrease in average monthly behavioural referrals

**84%**

saw a positive change in student engagement

**72%**

saw a positive change in student behaviour

**68%**

saw a positive change in academic performance

\*School Survey Results

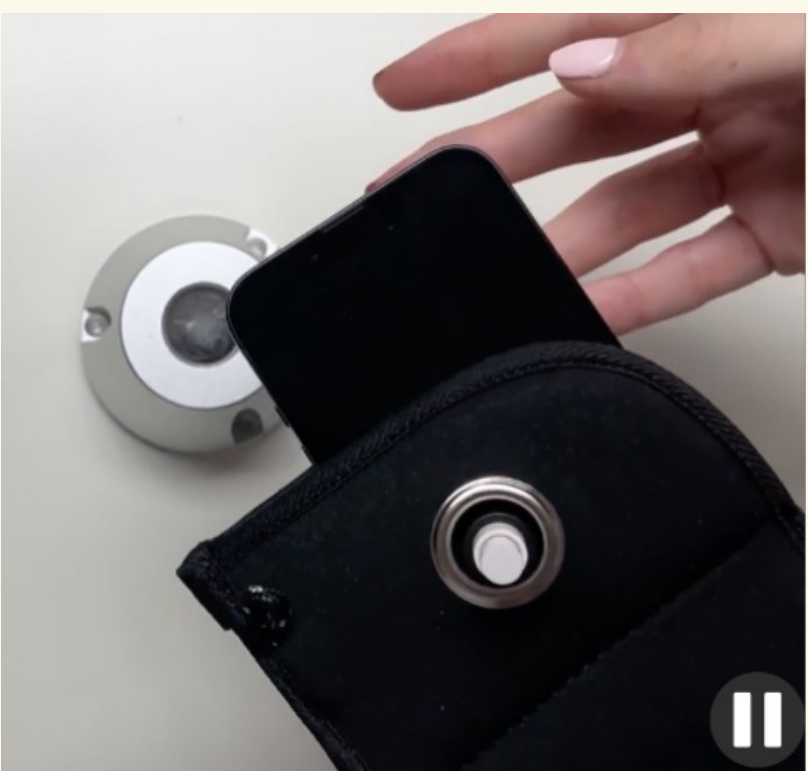


# YONDR (MARCA AMERICANA)

- 18€ POR FUNDA (15€ LAS ADICIONALES).
- PUNTOS DE APERTURA (10-20).
- 50 FUNDAS DE REPUESTO.
- GESTOR DE PROYECTO (INGLÉS).
- “FORMACIÓN” DEL PROFESORADO.

# LOCKSTA (MARCA ALEMANA)

- 10€ POR FUNDA.
- 47€ POR PUNTO DE APERTURA (10-20)  
= 1€ EXTRA POR ALUMNO



## STUDENT POUCH

Our standard lockable design with protective fabric.

- Durable neoprene fabric
- Tamper-resistant lock
- Fits all phones sizes



## MEDICAL POUCH

Quick-access velcro pouch for medical exceptions.

- Velcro closure
- Readily accessible
- Durable fabric



## MAGNET BASE

Unlock pouches with our standard magnet design.

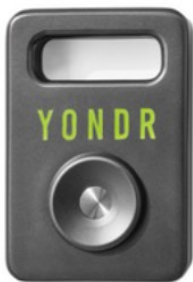
- Durable wooden base
- Tabletop or wall mount
- Designed just for Yondr



## HANDHELD MAGNET

Easy-carry design for portable unlocking.

- Best for high-traffic areas
- Compact, handheld size
- Designed just for Yondr



## STORAGE TOTE + HAMPER

Stackable storage for end-of-year pouch collection.

- Fits up to 75 pouches
- Collapsible design
- Durable fabric



## LOCKBOX

A lockable wall-mounted box with a Yondr Magnet inside.

- Weatherproof metal
- Tamper-proof design
- Optional wall spacer



# PHONE RELAX (MARCA ESPAÑOLA)

- 15€ POR FUNDA.
- 60€ POR PUNTO DE APERTURA
- CUALQUIERA PUEDE COMPRARLO



Funda PhoneRelax  
SignalBlocking (bloquea  
cobertura móvil)  
€14,95

Agregar al carrito



Imán PhoneRelax  
€59,90

Agregar al carrito



## **E Fuera móviles hasta los 16 años: la pionera medida de los padres de un colegio cordobés**

La sobreexposición a las pantallas y los contenidos inapropiados de Internet han llevado a los padres del CEIP López Diéguez a no dar teléfonos a sus hijos hasta que cumplan esa edad

NOSOTROS  
TAMBIÉN  
PODRÍAMOS  
CONSEGUIRLO

## **64 colegios e institutos de Valladolid pactan retrasar la entrega del móvil a los 16 años**

La provincia encabeza junto con Burgos el movimiento Adolescencia Libre de Móviles en la Comunidad que llega a 113 centros de Castilla y León

[Enlace noticia completa](#)



## **Madres de Toledo impulsan un pacto para retrasar el uso del móvil: "A nadie se le ocurre dar un cigarro a un niño de 13 años"**

- Más de 130 familias del colegio Europa se unen a una campaña para elevar la edad de entrega del primer smartphone hasta los 16 años, extendiendo la iniciativa a otros centros.
- **Más información:** Una ley del Gobierno dará poder a los profesores para que prohíban a los alumnos tener los móviles encendidos

Vuelve el teléfono fijo: un grupo de padres sustituye los smartphones por teléfonos antiguos para evitar la ansiedad y la depresión en adolescentes



# EMPODERAR A LAS FAMILIAS

creando una presión social favorable

## Respaldo real de la comunidad educativa

Concienciar e informar a las familias en todas las etapas educativas: sobres en las matrículas, carteles, reuniones de padres... Que sea política de centro.

Mediar para establecer hasta qué edad “todos” están sin móvil.  
Consensuar medidas para reducir el uso.

Insistir en la importancia de que el primer móvil sea “tonto” y/o con CONTROL PARENTAL activado y supervisado.

Coordinando todos los centros educativos.

**0-2 AÑOS (guardería)**

Recomendación de la OMS:  
**NADA de pantallas**

**Efectos del uso de pantallas:**

- Menor capacidad de atención (ahora y en el futuro).
- Peor desarrollo socioemocional = más rabietas.
- Tardan más en aprender a hablar y se expresan peor.

**3-5 AÑOS (preescolar)**

**UNA HORA DIARIA de pantallas como máximo**

Contenidos educativos, pausados y con pocos estímulos visuales. Siempre bajo supervisión de un adulto.  
**¡Nunca para calmar rabietas!**

**Efectos del uso de pantallas:**

- Peor memoria de trabajo.
- Menor capacidad para concentrarse, esperar turnos, resolver problemas...
- Menor flexibilidad mental.

**6-11 años (primaria)**

**Máximo 2h/día** contando el tiempo de televisión, tablet, móvil, videoconsola, ordenador...

**Nunca antes de dormir**

Contenidos supervisados y comentados con adultos.  
**¡Sin redes sociales!**

**Efectos del uso de pantallas:**

- Peor gestión de las emociones y más problemas de conducta.
- Ansiedad, alteraciones del sueño, peor estado de ánimo...
- Menor predisposición a socializar, a hacer deporte, a leer...

**12-18 años (instituto)**

**2-3 horas al día (MÁXIMO)**

**Establecer límites y horarios**

Mantener la comunicación sobre lo que se ve. Tratar temas problemáticos: contenidos pornográficos, ciberacoso, incitación al odio...  
**¡Dispositivos con control parental!**

**Efectos del uso de pantallas:**

- Peor rendimiento escolar, alteraciones del sueño, mayor malestar psicológico y aislamiento social.
- El 55% de casos de ansiedad en adolescentes, el 52% de los síntomas de depresión y el 48% de los comportamientos agresivos...  
...Se deben a la adicción a las redes sociales



Y SI EL XEBIC  
SE SUMA?



# PLATAFORMA DOCENTE POR UNA DIGITALIZACIÓN RESPONSABLE

ADOLESCENCIA LIBRE DE MÓVILES

## Centro Adherido a la Plataforma Docente "Adolescencia Libre de Móviles Comunidad Valenciana"

La finalidad última de esta iniciativa, es **retrasar la llegada masiva de los dispositivos móviles con acceso a internet y para ello se pide restringir su uso y entrada en los espacios educativos y que estos sean libres de móviles** y para ello es necesario reforzar a las familias que deciden tomar esta elección desde la responsabilidad digital y el cuidado de los menores a su cargo.

Desde los centros educativos, **ciertos docentes creemos** que en esta situación tenemos un papel por hacer. En ejercicio de nuestra misión educativa, debemos tomar parte activa en la alfabetización digital de nuestro alumnado (y sus familias) y debemos asumir también nuestra responsabilidad en ello. Para ello os proponemos la constitución de una **PLATAFORMA DOCENTE por una DIGITALIZACIÓN RESPONSABLE**. Para ello, os invitamos a **comunicarnos vuestra adhesión, a título personal o como claustro completo, a esta plataforma mediante este formulario**.



Y SI TÚ TE SUMAS?



## Asociarse a "Adolescencia Libre de Móviles Comunidad Valenciana"

- ✓ Promover la concienciación acerca de los efectos nocivos de los dispositivos con acceso a internet a edad temprana.
- ✓ Invertir la presión social y reforzar a las familias que consideran más apropiado esperar hasta los 14 o 16 años de edad para entregar un smartphone a sus hijos.
- ✓ Consensuar medidas en los centros educativos que protejan del acoso y el acceso a contenidos inapropiados.
- ✓ Llevar esta cuestión a las Instituciones Públicas para que legislen sobre los contenidos no apropiados para menores en internet.
- ✓ Solicitar la prohibición de los smartphones (teléfonos inteligentes con internet) para los menores de 14 y/o 16 años.

Somos  
la comunidad educativa  
y

**las familias**

PODEMOS MEJORAR LAS  
COSAS