

Somos un grupo de familias con hijas/os de diferentes edades, unidos por la preocupación por el uso de las pantallas en la infancia y la adolescencia.

Te proponemos el **PACTO DE LAS FAMILIAS**.

Puedes acceder al [documento completo](#), que incluye infografías, la fundamentación teórica y los enlaces a las fuentes (científicas, expertos, divulgadores), o leer este resumen.

## FAMILIAS, tenemos un reto

acompañar y educar  
a nuestras/os hijas/os  
durante su infancia y adolescencia,  
conviviendo con la tecnología

muy complejo  
por



Los smartphones y demás herramientas tecnológicas están ya teniendo un **IMPACTO** en nuestros hijas/os:

- en su salud mental actual y
- en la configuración presente y futura de sus cerebros.

En el contexto actual, la **RESPONSABILIDAD** sobre el **control de las horas de uso** y el **acceso a contenidos y aplicaciones** recae total y exclusivamente sobre **NOSOTROS**, los padres y madres.

Expertos de distintos campos de la ciencia ya recomiendan esperar a los **16 años** para dar acceso al primer smartphone de uso personal.

Es nuestra  
responsabilidad

protegerles

educarles

- formándonos
- dando buen ejemplo
- explicando
- poniendo límites
- supervisando
- ayudándoles en caso de conflicto
- retrasando su acceso a un smartphone.

En función de la edad de los menores, los progenitores somos responsables legales de los actos de nuestras/os hijas/os.

Nuestras decisiones (acciones y omisiones) afectan a las demás familias: condicionan la convivencia.

### EL CONTEXTO

- El **legislador** necesita tiempo para regular el mercado de productos tecnológicos, y el acceso de la infancia y la adolescencia a los mismos, y por definición llegará tarde para la generación actual.
- La **ciencia** necesita tiempo para evaluar con rotundidad el impacto de las pantallas en cerebros en desarrollo (estudios longitudinales, demostrar la causalidad), aunque ya existe evidencia de efectos perniciosos, tal y como alertan expertos de campos muy variados como, entre otros, la **pediatría**, la **psiquiatría**, la **psicología**, la **oftalmología**, la **criminología**, el **derecho**, la **pedagogía**.
- Nuestra **sociedad ha normalizado la omnipresencia de los smartphones** y otros dispositivos, en la infancia y la adolescencia: es natural verlos en sus manos.

En la **Fundamentación Teórica** encontrarás enlaces a evidencia científica relativa al impacto de las pantallas sobre:

- la salud mental,
- el desarrollo del cerebro,
- el cerebro social,
- el multitasking y la atención,
- el sueño,
- la sobrestimulación del circuito de recompensas y problemas de adicción o desmotivación,
- el síndrome del ojo seco,
- la obesidad infantil,
- la higiene postural.

### LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS

- Incluimos en el concepto de **herramienta tecnológica** cualquier dispositivo que permita navegar por Internet o acceder a redes sociales o chats: smartphones, videoconsolas, tabletas, ordenadores, relojes inteligentes,...
- Las herramientas tecnológicas están **diseñadas para que pasemos el mayor tiempo usándolas**.
- Ni las empresas tecnológicas, ni la ley han establecido **límites de edad** para el uso de dispositivos. Sí existen límites de edad para el acceso a contenidos y el uso de aplicaciones y videojuegos (PEGI). La realidad es que frecuentemente se incumplen, exponiendo a la infancia y la adolescencia a riesgos.
- El **uso**: un smartphone puede tener incontables usos, habrá familias que, en el ejercicio de su libertad, quieran beneficiarse de algunos.
- El **mercado tecnológico cambia** y se actualiza constantemente, obligándonos a investigar cada nuevo tipo de dispositivo o herramienta, y analizar su adecuación para la infancia y la adolescencia.

### LA PRESIÓN SOCIAL

- Según el INE, el **85,7 %** de los niños de 13 años, en España, tiene móvil propio.

Familias de toda España están poniéndose de acuerdo para frenar la inercia.

### PARA QUE NO PUEDAN HACER ONLINE AQUELLO QUE NO LES PERMITIMOS HACER EN PERSONA

- Tu libertad termina donde empieza la del otro.
- No hagas a los demás lo que no te gusta que te hagan.
- No confíes en desconocidos.
- No hables, ni quedes con extraños.
- Cuida tu salud física y mental.
- Desarrolla hábitos saludables.
- Cuida tu huella digital.
- Cuida el medioambiente.

### PARA EVITAR

- Ciberacoso o uso irrespetuoso de redes sociales.
- Publicación de contenido inapropiado.
- Uso abusivo, dependencia y otros problemas de salud mental.
- Obsesión con la propia imagen y oversharing. Uso excesivo de la cámara. Publicación de vídeos y fotos en redes, uso de filtros
- Phubbing (ignorar al entorno usando el dispositivo).
- Omnipresencia del smartphone en el ocio.
- Consumo de pornografía.
- Acceso a otros contenidos peligrosos (como fake news, violencia, apuestas online).
- Comisión de delitos ligados a la captación y publicación de imágenes de menores sin permiso.
- Participación en retos virales.
- Grooming, sexting, stalking, sextorsion.

La decisión es  
nuestra y  
no va a ser fácil.

CC BY NC ND  
CCO 1.0  
CCO 1.0 Universal

info@familtec.com  
www.familtec.com

Este reto es de tal envergadura, que sabemos que **no podemos superarlo solos**, por eso te proponemos hacerlo juntos:  
**LEE EL PACTO DE LAS FAMILIAS, QUÉDATE CON LO QUE ENCAJE EN TU REALIDAD FAMILIAR Y COMPÁRTELO.**