

# El 40% de los jóvenes aseguran que no pueden vivir sin su móvil

► Un decálogo ayuda a que el 67% de los niños de 15 años con móvil no se conviertan en adictos

LAURA PERAITA  
MADRID

En España existen 56 millones de terminales; de ellos, 22 millones son Smartphones. El 53% de los españoles son adictos al teléfono móvil, según el Centro de Estudios Especializados en Trastornos de la Ansiedad, y el 40% de los jóvenes, entre 18 y 30 años, aseguran que no pueden vivir sin su móvil.

Más datos. Y aún más preocupantes. El 67% de los menores de 15 años ya tienen móvil, y el 62,9% de los padres y tutores afirman tener un conocimiento muy básico en materia de telefonía. «Son porcentajes muy alarmantes -apunta Jaume Montané, cofundador del Grupo Monsan-. No solo porque estamos permitiendo que los menores se enganchen a sus móviles a edades cada vez más tempranas, sino porque las consecuencias de su uso ilimitado y sin control de los padres puede generarles riesgos de graves consecuencias».

Además, Jaume Montané añade que hace años nos decían a los padres que



Cada vez más jóvenes sienten nomofobia, miedo a salir sin móvil REUTERS

había que apagar la televisión mientras comíamos para favorecer la comunicación familiar. Ahora, en muchos hogares sus miembros están juntos físicamente, pero a mucha distancia, puesto que están conectados y centrados en sus móviles».

Ante este panorama, esta empresa ha decidido diseñar un decálogo de consejos para evitar esta nueva adicción digital. Esperan que tomen nota de él en colegios, institutos y asociaciones de padres con el fin de que lo pongan en práctica.

## Padres e hijos

«No es cierto que los adolescentes españoles sean conflictivos»

L. PERAITA

Además de asegurar que la afirmación de que en nuestro país son corria del Carmen Morera de Psicología Evolutiva y Educación de la Universidad de Valencia, añade que el nivel de nuestros adolescentes entre los cinco primeros de una lista de 40 países.

Esta psicóloga, coautora de un estudio internacional sobre conductas de los jóvenes escolarizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) bajo el título de Behaviour in School-age Children, considera que solo ce de los adolescentes sivos, según datos internacionales. «No hay que confundirse con los chicos que en algunos países han tomado alcohol o han emborrachado, pero que todos son alcoholistas conductas, aunque sea de manera experimental. Lo importante es que luego sepamos a estos comportamientos de incluir a todos en el programa y dar una imagen negativa de la juventud».

## Diez medidas para evitar el «enganche»

### Hacer un uso útil

y racional del móvil: evitar llamadas repetitivas o carentes de contenido.

### Evitar un excesivo

consumo en el envío de SMS y no bajarse un desproporcionado número de aplicaciones.

### Ser breve y conciso

y evitar llamadas prolongadas. Escribir los 3 o 4 puntos que deseamos tratar con el interlocutor. Mostrar a nuestros hijos esta metodología es, siempre, un buen ejemplo.

### Ejercer control del gasto:

contratar aquella tarifa que mejor se adapte a nuestras necesidades.

### Hacer uso de los

programas de control parental en los dispositivos con conexión a internet.

### Establecer normas claras

y consensuadas para regular el uso del terminal.

### Usar WhatsApp u otras

herramientas de mensajería instantánea para evitar llamadas y ahorrar recursos.

### Desconectar el terminal

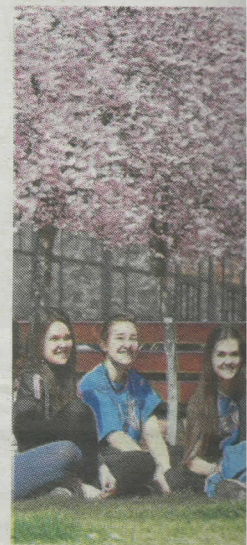
o silenciarlo cuando sea necesario. No estar mirándolo ni revisando mensajes mientras conversamos con otras personas... Hay que servir de modelo a los hijos.

### No emplear esta

tecnología fraudulentamente. No burlarse de los demás, no engañarles y no crear identidades falsas.

### Estar actualizado

en las TIC's para que la brecha digital no sea excusa para no proteger a los hijos.



Chicas en un parque