

Nº 1

Diciembre 2021

# BOLETIN DEL EQUIPO DE ORIENTACIÓN Y APOYO



CEIP Infanta Cristina  
El Provencio (Cuenca)



**¿Cómo ayudar a los hijos con el buen uso  
del móvil?**

Los expertos recomiendan no usar pantallas desde dos horas antes de dormir y dejar los móviles fuera de la habitación. El uso abusivo del móvil tiene como consecuencia más sedentarismo, obesidad, alteración del sueño, problemas de atención y más conflictos familiares.

## ALGUNAS SEÑALES DE QUE UN MENOR TIENE DEPENDENCIA AL MÓVIL

- 1.- Bajón en las notas.** Fracaso escolar de buenos estudiantes, que en ocasiones más severas se aíslan de los amigos o la familia.
- 2.- Menores que se niegan a dejar el móvil fuera de la mesa de noche para dormir.** Los especialistas señalan que está es una señal de adicción importante, así como negarse a entregar el móvil a los padres al hacer las tareas escolares y querer tenerlo todo el día encima.
- 3.- Alteraciones del sueño.** Los padres no se enteran de que se levantan de madrugada para usar las tecnologías.
- 4.- Apatía y cambios de humor,** encontrándose más irascibles.
- 5.- Picos de ansiedad si se les quita el móvil.**

## QUE PUEDEN HACER LOS PADRES

Pautas que pueden imponer las familias antes de tener que recurrir a un experto, una de ellas puede ser obligar a darles las claves.

- 1.- Tiempo para compartir actividades de familia.** Ver lo que hacen con los móviles y dialogar sobre los riesgos y efectos negativos de sus conductas.
- 2.- Promover un uso razonable de las pantallas.** Entre semana, evitar el uso excesivo de redes sociales y videojuegos, en todo caso siempre después de las tareas escolares y otras actividades básicas; y los fines de semana permitir un uso comedido, con la presencia intermitente del padre o la madre.
- 3.- No a los móviles en los dormitorios ni en las comidas.** Para evitar que tengan aparatos a su libre disposición y su uso obsesivo.
- 4.- Utilizar el control parental.** Lo incorporan la mayoría de móviles y los expertos aconsejan si las medidas educativas no surten efecto. Programar el uso en el tiempo y el tipo de actividad para que los menores se adapten a ella.

Para más información consultar:

- [www.tudecideseninternet.es](http://www.tudecideseninternet.es)
- [www.aepd.es](http://www.aepd.es)
- [www.Pantallasamigas.net/sharenting](http://www.Pantallasamigas.net/sharenting)

**Aprovechamos la ocasión para invitaros a seguir leyendo nuestros boletines  
y a poneros en contacto con el Equipo de Orientación y Apoyo del colegio  
para lo que necesitéis.**