Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Teléfono móvil

El móvil es un recurso que permite a los niños estar en contacto con los demás. Les deja llamar, ser llamados, mandar mensajes, usar redes sociales y juegos.

¿A qué edad debe tener móvil mi hijo?

Cuanto más tarde, mejor. Lo típico es que tengan su primer móvil entre los 12 y los 14 años, pero el momento lo debe decidir la familia.

También es importante decidir el modelo correcto para cada edad. Cuanto más pequeño, más básico.

No se debe dejar el móvil a los niños para distraerlos ni tampoco entretenerlos con él. Hay que recordar que no se deben utilizar pantallas en los niños menores de 2 años. Si son mayores de 2 años no deben pasar más de 2 horas frente a una pantalla. Es mejor jugar con ellos o intentar que se diviertan con un libro o con un juego.

¿Qué hay que tener en cuenta cuando los niños usan el móvil?

Los padres deben explicar el fin de tener móvil. También tienen que decidir el tiempo de uso y el horario en el que se puede usar.

Es importante hablar del dinero que cuesta el móvil y el tipo de contrato que tiene (tarjeta de prepago o contrato cada mes).

Es bueno que el móvil esté lejos cuando hagan deberes o estudien para que no haya nada que les distraiga.

Tampoco debe estar el móvil en la mesa mientras se coma. Ni en niños ni en adultos.

El mal uso del móvil afecta al sueño. Usar el móvil, la tele, el ordenador o la consola justo antes de dormir puede causar un sueño más corto. Una actitud correcta es apagar el móvil y ponerlo fuera del cuarto.

¿Cómo usar el móvil de forma segura?

Hay que explicar a los niños los peligros que hay. No se debe dar el número de móvil propio ni el de otras personas a gente que no se conozca. Tampoco se debe responder llamadas o mensajes de gente extraña.

Hay que tener cuidado con mandar fotos y vídeos con el móvil. Algunas fotos pueden acabar en manos de otras personas. También hay que vigilar lo que se sube a internet porque cuando se cuelga online es muy difícil borrarlo del todo.

Hay que decirles que no se puede leer el móvil de otras personas. Tampoco puede usarse para atacar o insultar a los demás por redes sociales. Es bueno explicar que pueden hablar con sus padres si alguien los insulta por el móvil.

Los juegos del móvil se deben controlar. Hay muchos juegos que pueden causar adicción. Mejor que jugar con el móvil es jugar en familia o leer un libro.

Webs recomendadas:

- PantallasAmigas. Por un uso seguro y saludable de Internet, la telefonía móvil y los videojuegos. Por una ciudadanía digital responsable.

- Internet Segura for Kids (IS4K), el nuevo Centro de Seguridad en Internet para menores en España, surge con el propósito de promocionar el uso seguro y responsable de Internet y las nuevas tecnologías por parte de niños y adolescentes. Además, de ayudar a sus familias y educadores en todo lo relacionado con la seguridad de dichos menores en Internet.

- Ciberbullying. Ciberacoso escolar entre menores.

- Eduka2.es: Tranquilidad tecnológica para padres y madres

Autores del articulo original:
- ***Narcisa Palomino Urda***
- ***Carlos Valdivia Jiménez***

Fecha de publicación: 25-01-2013

Última fecha de actualización: 27-06-2021

Autor/es:

- Ivan Gutierrez García. Médico Interno Residente de Pediatría. HMI Virgen de las Nieves. Granada.
- Ana Garach Gómez. Pediatra. Centro de Salud "Zaidín Sur". Granada