

## Pautas para uso del teléfono móvil

Alda, J. A. & Matalí, J. L. (2008). *Adolescents i noves tecnologies: innovació o addicció?* Barcelona: Edebé.

Echeburúa, E. & Requesens, A. (2012). *Addicció a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Madrid: Pirámide

- **Educar sobre el uso adecuado de un teléfono móvil:** el móvil es un instrumento para comunicarse cuando hay necesidad de hacerlo, no un juguete.
- Reflexionar sobre la necesidad de que el menor lleve el teléfono móvil al colegio, a las colonias o al campamento de verano.
- Pídale que mantenga **conversaciones cortas**. A veces pasan más tiempo hablando por teléfono con sus amigos que paseando con ellos.
- **Establecer un límite de tiempo y consumo mensual** y hágale responsable del gasto (con su paga, tareas para casa, etc.). No sobrepase estos límites.
- En situaciones de uso extremo y alteraciones de conducta se **debe consultar a un profesional**.

La familia facilita el modelo de aprendizaje para los niños en todos los ámbitos de la vida. Desde su nacimiento hasta la adolescencia observan, imitan y repiten las acciones de los adultos.

Los padres deben constituir un ejemplo coherente y sostenido en el tiempo de un comportamiento positivo. Es necesario preguntarse por qué el menor centra su vida en el móvil y/o consola, ya que en muchas ocasiones es una manera de reaccionar al malestar que les causa una situación difícil en casa o en el colegio. El hecho de que los padres tengan una actitud receptiva evita el aislamiento de los menores.