

5 consejos de Qustodio para gestionar el uso que hacen los menores del primer smartphone

Los españoles gastarán una media de 206 euros en estas fechas y la tecnología ocupa el tercer puesto. Son los adultos de entre 35 y 44 años los que más dispositivos tecnológicos adquirirán durante estos días y, curiosamente, 7 de cada 10 ya tiene hijos

Cuando aún quedan restos de embalajes de los regalos de Reyes en casa, llegan las rebajas. Un periodo que no solo trae de cabeza a los empleados de los grandes almacenes, también a las familias. Y es que los españoles gastarán una media de 206 euros en estas fechas, tal y como señala el informe 'Rebajas 2020' de Bnext, y que sitúa la tecnología como la 3ª categoría con más gasto.

Además, son los españoles de entre 35 y 44 años los que más dispositivos tecnológicos adquirirán durante estas rebajas. Sin embargo, no serán solo para ellos. Y es que curiosamente, 7 de cada 10 ya tiene hijos (el 63% de los hombres y el 76% de las mujeres), según la última Encuesta de Fecundidad del INE.

Ante este panorama, no es de extrañar que muchos aprovechen las rebajas para comprar el primer móvil de sus hijos a buen precio. Por ello, Qustodio, plataforma líder en seguridad y bienestar digital para familias, ofrece 7 consejos clave para gestionar el uso del primer smartphone y prevenir posibles adiciones:

Predicar con el ejemplo. Es muy difícil que un padre o una madre convenza a su hijo de que debe usar menos el móvil si ellos lo usan hasta en el baño. Es más, al 39% de los niños y adolescentes estadounidenses les gustaría que sus padres no estuvieran tanto tiempo pegados a él, según datos de Common Sense Media. Por ello, poner en práctica un buen uso del mismo, comienza por uno mismo.

Notificaciones off. Un menor no necesita tener las notificaciones activadas, algo que solo le provocará estar más pendiente al móvil. Por eso, en edades tempranas lo mejor es desactivar todo menos las llamadas y los mensajes que consensúen con sus padres como prioritarios.

El móvil es una herramienta, no un juguete. Con tantos juegos y aplicaciones de entretenimiento, no es de extrañar que olviden su función principal: comunicar. Los menores son más propensos que los adultos a utilizar el móvil para cualquier cosa menos llamar, por lo que es importante que entiendan el motivo por el que tienen un móvil propio y las responsabilidades que el mismo conlleva. Para divertirse las familias deben animarlos a quedar con sus amigos, salir con la bicicleta al parque o jugar con ellos a un juego de mesa. Buscar alternativas que ayuden a prevenir la adicción digital.

Solo apps imprescindibles. Es fundamental que las familias conozcan qué aplicaciones descargan los menores. No es necesario que los padres se conviertan en auténticos 'tiktokers', pero sí que sepan cuáles son las apps que utilizan, para qué sirven y los riesgos que pueden entrañar para así poder

orientarles y valorar la necesidad de bloquear o restringir el uso de alguna de ellas.

Móviles sí, en momentos inapropiados no. Un estudio de la universidad King's College afirma que los niños y adolescentes que usan el móvil justo antes de dormir corren más riesgo de sentirse cansados al día siguiente o incluso de sufrir insomnio. Por ello, las familias deben establecer unos horarios para que sus hijos no hagan un uso inapropiado de él.

Para María Guerrero, psicóloga experta de Qustodio, “el hecho de que las familias se informen y preocupen por el uso que hacen sus hijos del móvil y de las nuevas tecnologías antes de entregarles su primer móvil es fundamental para prevenir posibles adicciones digitales futuras. La prohibición no es una opción, lo importante es poder crear límites o normas de forma conjunta que les ayuda a los menores a entender mejor estas nuevas tecnologías y hacer un mejor uso de ellas. Es por eso, que apoyarse en herramientas de gestión y control parental como Qustodio, donde el menor es plenamente consciente de su uso, facilitan la tarea”.

Datos de contacto:

Redacción
91 411 58 68

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Telecomunicaciones Sociedad E-Commerce Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>