

¿Primer móvil? 7 consejos clave para que los menores hagan un uso responsable de él

Qustodio propone una serie de pautas para ayudar a las familias a garantizar un uso responsable del móvil por parte de los menores

La relación de los niños con la tecnología empieza cada vez a edades más tempranas y el teléfono móvil se ha convertido en una pieza indispensable. De hecho, la edad media en la que los menores reciben su primer teléfono se sitúa por debajo de los 11 años, según un reciente estudio de Unicef. Además, de acuerdo con los últimos datos de Statista, el 69% de los niños y niñas españoles de entre 10 y 15 años contaron con un móvil durante 2021.

No solo se inician más pronto, sino que también pasan más tiempo con sus terminales. Según estudio por la plataforma líder en seguridad online y bienestar digital para familias [Qustodio](#), los menores pasan una media de 711 horas y 45 minutos al año frente a una pantalla.

Hoy en día, las familias se enfrentan al reto de dar a sus hijos una buena educación digital, lo que puede resultar complicado para muchos padres y madres en parte analógicos. El momento de darle un móvil a los hijos se puede intentar alargar, pero es un momento inevitable. ¿Cómo hacerlo? Desde [Qustodio](#), han elaborado una lista con 7 consejos clave para ayudar a las familias a garantizar un uso responsable del móvil por parte de los menores.

1. Aprender sobre los riesgos de Internet. El primer paso es conocer los riesgos que conlleva el uso de la tecnología, una responsabilidad que recae sobre los padres. Si bien las ventajas son más que evidentes, el ámbito online es bastante desconocido para muchos padres y madres e introducir a los menores en él a ciegas puede ser peligroso. El ciberbullying es uno de los principales peligros de la red, algo que según el último estudio de la compañía solo preocupa al 2% de las familias a pesar del aumento reflejado desde la pandemia.

2. Hablar las cosas y llegar a un consenso. La madurez de los hijos es algo importante a la hora de decidir si es el momento perfecto para ofrecerles un teléfono móvil. Saber si los menores están o no preparados para tener un móvil empieza por una comunicación abierta en la que se llegue a un acuerdo sobre su uso.

3. Establecer límites horarios. No es ningún secreto que el uso de la tecnología tiene importantes efectos negativos sobre el sueño. Para asegurar el descanso es fundamental evitar que el teléfono móvil esté en el dormitorio. Además, desde [Qustodio](#) recomiendan evitar el uso de las pantallas una hora antes de acostarse.

4. Asegurar la privacidad de las cuentas. Es fundamental comprobar la privacidad de las plataformas en las que los menores tienen actividad para saber si las publicaciones son visibles para todo el público o simplemente para familiares y amigos. Los expertos recomiendan limitar el acceso y optar por un perfil privado.

5. Utilizar sistemas de control parental. Una de las formas más sencillas y efectivas de evitar que los menores accedan a contenidos inadecuados o abuse del móvil durante el día es configurar una aplicación que permita tener cierto grado de control sobre su dispositivo. Esto puede evitar discusiones y malentendidos y asegura a las familias que su bienestar digital.

6. Predicar con el ejemplo. Los padres son los referentes de los hijos en muchos aspectos, por ese motivo, su comportamiento frente a las pantallas ha de ser tan saludable como el que se les exige a los menores. De acuerdo con el estudio Digital 2021 de Hootsuite y We Are Social, los españoles pasan una media de 6 horas y 11 minutos diarios utilizando el teléfono móvil, una cifra muy alta que puede influir en las rutinas digitales de los menores.

7. Enseñar a valorar y cuidar. Es importante que los menores comprendan que el móvil es una herramienta y no un juguete y que su función principal es la de poder estar comunicados con ellos. Además, se trata de artículos caros, por lo que es necesario que entiendan que un móvil conlleva una serie de responsabilidades con las que tienen que cumplir.

“No existe una respuesta correcta e ideal para saber cuándo es la edad idónea para entregar el primer móvil a nuestros hijos, así que más que preocuparnos por el cuándo, hay que centrarse en el cómo”, declara Eduardo Cruz, CEO y cofundador de Qustodio. “La educación y madurez de los menores es progresiva y diferente, por ello, el acompañamiento y la comunicación son imprescindibles para garantizar su bienestar digital y un uso responsable del mismo”.
