

# GUÍA PARA FAMILIAS Y TUTORES SOBRE EL USO SALUDABLE DE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



INSTITUTO ESPAÑOL  
DE INVESTIGACIÓN  
ENFERMERA

**AUTORES:**

**Dra. María Nélica Conejo Pérez.**

Área departamental de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Católica de Ávila Santa Teresa de Jesús, Ávila, España.

**Dra. Eva Pilar López García.**

Área departamental de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Católica de Ávila Santa Teresa de Jesús, Ávila, España. Enfermera especialista en Enfermería Familiar y Comunitaria. Gerencia de Asistencia Sanitaria de Ávila.

**Dra. Carmen M<sup>a</sup> Chivite Cebolla.**

Área departamental de Enfermería y Humanidades, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Católica de Ávila Santa Teresa de Jesús, Ávila, España

**Dra. Rosalía Jódar Martínez.**

Área departamental de Psicología, Facultad de Medicina, Universidad Católica de Murcia San Antonio, Murcia, España.

**Dra. Mercedes Sánchez Martínez.**

Área departamental de Medicina, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Católica de Ávila Santa Teresa de Jesús, Ávila, España.

**REVISIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA:**

**Dra. Maider Belintxon Martín**

**Dña. Adriana Díaz Gautier**

**Dra. Guadalupe Fontán Vinagre**

**Dra. Itziar Hoyos Cillero**

**Dra. Paola Alexandria Pinto De Magalhaea**

**Dña. Laura Rodríguez Menéndez**

**Dña. Angélica del Torno Ibea**

**Dña. Omayra Viera Herrera**

**ISBN: 978-84-09-75415-1**

**Deposito Legal: M-27673-202**

## AVALES

**Asociación Científica Española de  
Enfermería y Salud Escolar (ACCESE)**



**Asociación de Enfermería Comunitaria  
(AEC)**



**Asociación Española de Enfermería  
Pediátrica (AEEP)**



**Asociación Española de Enfermería de  
Salud Mental (AEESME)**



**Asociación Nacional e Internacional de  
Enfermería Escolar (AMECE)**



## ÍNDICE

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| PRESENTACIÓN.....                                                                         | 5  |
| PRÓLOGO.....                                                                              | 6  |
| AGRADECIMIENTOS .....                                                                     | 7  |
| INTRODUCCIÓN .....                                                                        | 8  |
| CAPÍTULO 1: PREVENCIÓN DEL USO PROBLEMÁTICO DEL MÓVIL DESDE EL<br>ÁMBITO FAMILIAR.....    | 10 |
| 1.    Fomente la autorregulación del menor .....                                          | 11 |
| 2.    Eduque al menor sobre las consecuencias negativas .....                             | 14 |
| 3.    Controle el uso del móvil.....                                                      | 15 |
| 4.    Ayúdele a regular sus emociones de manera saludable .....                           | 17 |
| 5.    Fomente unas relaciones sociales sanas .....                                        | 19 |
| 6.    Cuide la relación familiar.....                                                     | 19 |
| CAPÍTULO 2: ¿CÓMO PUEDO SABER SI UN MENOR REALIZA UN USO<br>PROBLEMÁTICO DEL MÓVIL? ..... | 21 |
| CAPÍTULO 3: ¿QUÉ HACER SI EL MENOR REALIZA UN USO PROBLEMÁTICO DEL<br>MÓVIL?.....         | 24 |
| CAPÍTULO 4: SÍNDROME DE ABSTINENCIA ¿QUÉ ES Y CÓMO ACTUAR?.....                           | 27 |
| BIBLIOGRAFÍA .....                                                                        | 30 |
| RECURSOS DE INTERÉS .....                                                                 | 34 |

## **PRESENTACIÓN**

La revolución tecnológica que vivimos tiene, como cualquier cambio importante en la historia, dos caras. El mundo entero cabe ahora en la palma de la mano. Jamás la humanidad tuvo a su disposición tanta información, servicios, contactos y ocio a base de un simple toque sobre una pantalla. Sin embargo, también esos avances han generado una casi total dependencia de los teléfonos móviles, tabletas y ordenadores, especialmente de los primeros, que se han convertido en una extensión natural de nuestras extremidades superiores.

En mayor o menor medida, progenitores, profesores, familiares y la sociedad en general muestra una preocupación ante el uso incontrolado y desmedido de los móviles -y pantallas en general- que observamos en los menores de edad. La activación de mecanismos de recompensa a nivel neuronal, el scroll infinito, el ciberacoso, el acceso a contenidos inadecuados... Las primeras generaciones de usuarios ante algo tan nuevo están siendo por desgracia “sujetos experimentales” de esa cara B de la tecnología. Y dado que no se pueden poner puertas al campo, ni debemos renunciar a todas las posibilidades y beneficios que nos ofrece, la mejor manera de hacer un buen uso es a base de educación e información.

La educación para la salud es una de las funciones clave de enfermeras y enfermeros, y guías como esta ofrecen una base práctica para que la población —tanto menores como adultos— pueda tomar decisiones informadas sobre el uso de dispositivos de alta tecnología conectados a internet.

Es necesario agradecer a todas las personas que han colaborado en la elaboración de este documento su dedicación y entrega. Desde el Consejo General de Enfermería de España vamos a hacer un gran esfuerzo de difusión entre millones de profesionales sanitarios y la sociedad en general. La razón es clara, la salud mental de varias generaciones está en riesgo por algo que, en esencia y usado adecuadamente, puede proporcionar grandes beneficios a todas las personas.

Dr. Florentino Pérez Raya

Presidente del Consejo General de Enfermería

## PRÓLOGO

Vivimos rodeados de pantallas. Teléfonos móviles, tabletas, ordenadores, videojuegos, redes sociales y un largo etcétera forman parte del día a día de los niños, desde edades cada vez más tempranas. Como tutores o educadores, muchas veces seguro que nos preguntamos: ¿Lo estamos haciendo bien? ¿A qué edad pueden empezar a usar ciertos dispositivos? ¿Cómo evitamos los riesgos y aprovechamos las oportunidades que ofrecen las tecnologías?

Desde el grupo de Investigación, Desarrollo e Innovación en Tecnologías de la Información y la Comunicación en Ciencias de la Salud (IDI-TICS) de la Universidad Católica de Ávila (UCAV), nos hemos hecho las mismas preguntas. Por eso, decidimos poner en marcha esta guía, pensada para ayudar a las familias a acompañar a sus hijos en el uso de las tecnologías de forma segura, saludable y responsable.

Estas recomendaciones nacen del trabajo conjunto de un equipo multidisciplinar que lleva años investigando cómo influyen las tecnologías en la infancia y la adolescencia y los factores de salud asociados a este uso. Está escrito con base científica, pero con un lenguaje claro y cercano, porque queremos que cualquier familia pueda entenderlo y aplicarlo en su día a día.

En este trabajo no encontrarás recetas mágicas, pero sí orientación, herramientas y recomendaciones prácticas para educar en el mundo digital sin miedo, con criterio y con sentido común. Creemos firmemente que las familias tienen un papel clave en este proceso, y esta guía quiere ser una compañera más en ese camino.

La ponemos a disposición de todos los ciudadanos, especialmente de las familias y tutores, con la esperanza de que sirva como punto de apoyo, reflexión y acción. Porque educar en la era digital no es fácil, pero no estamos solos.

Dra. Mercedes Sánchez Martínez

Directora del grupo de investigación IDI-TICS

Universidad Católica Santa Teresa de Jesús de Ávila

## AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento al conjunto de familias y tutores que, con su compromiso y disposición, participaron activamente en el grupo de investigación ciudadano encargado de validar esta guía. Sus aportaciones, experiencias y sugerencias han sido fundamentales para garantizar que este material responda realmente a las necesidades de las familias.

De igual manera, agradecemos especialmente a los estudiantes de Enfermería de la Universidad Católica de Ávila que colaboraron en la elaboración de los gráficos incluidos en esta guía. Su creatividad y dedicación han contribuido a que la información sea más clara, visual y accesible para todos.

Asimismo, extendemos nuestro reconocimiento a las sociedades científicas que han revisado y avalado esta guía. Su respaldo y rigor profesional no solo fortalecen la calidad del documento, sino que también aportan confianza a las familias y educadores que lo consulten. La revisión de la guía realizada por Elena Vaquero, educadora social del Ayuntamiento de Ávila y coordinadora del Plan Municipal de Prevención de Drogodependencias, es motivo también de gratitud, así como la ayuda ofrecida en todo momento por Guadalupe Fontan Vinagre, Coordinadora del Instituto Español de Investigación Enfermera, del Consejo General de Colegios Oficiales de Enfermería de España, organismo éste que hace posible esta publicación.

Gracias a todos por contribuir a la construcción de un recurso colectivo que busca apoyar la prevención de la nomofobia y promover un uso saludable de la tecnología en la infancia y la adolescencia.

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el uso del teléfono móvil y de las tecnologías de información y comunicación (TIC) ha crecido en los hogares españoles de forma exponencial. Casi la totalidad de los hogares españoles tiene un teléfono móvil (99,5%)(Instituto Nacional de Estadística (INE), 2023).

Además, a las consecuencias debidas a un mal uso del teléfono móvil, hay que sumar los peligros que lleva consigo el acceso a internet, redes sociales, videojuegos, pornografía, etc., así como la posible extracción y utilización de datos y/o imágenes personales, ocasionando la pérdida de intimidad de la persona. Además, los videojuegos se relacionan con la adicción de los juegos de azar en la edad adulta(Chang et al., 2022).

La edad en la que un niño tiene un teléfono móvil ha descendido en España hasta los 10 años(Instituto Nacional de Estadística (INE), 2023). Recientemente la Asociación Española de Pediatría(Asociación Española de Pediatría, 2024) ha emitido unas recomendaciones a este respecto según la edad de los niños:

- De 0 de 6 años: no deben tener ningún tiempo de pantalla.
- De 7 a 12 años: su tiempo de pantalla recomendable es de 1 hora como máximo, y no deben tener un dispositivo móvil.
- De 13 a 16 años: el tiempo de pantalla debe ser menor a 2 horas, y se ha de priorizar el uso de teléfonos sin internet.

Según la evidencia científica, uso problemático del teléfono móvil puede provocar una serie de repercusiones en la salud de las personas (Harris et al., 2020; ÖZALP, 2025).

La Nomofobia consiste en el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil o estar incomunicado. Este problema tiene una repercusión directa sobre la salud de la persona tanto a nivel físico, como emocional, espiritual, social y familiar.

En cuanto a la esfera física, se ha evidenciado que un elevado uso de pantallas provoca una disminución del volumen cerebral, fomenta una dieta menos saludable y sedentarismo, aumenta el riesgo cardiovascular, y puede ocasionar problemas oculares como la miopía o estrabismo(Asociación Española de Pediatría, 2024; Lepp et al., 2014). En la esfera emocional provoca ansiedad (Lepp et al., 2014; Piteo & Ward, 2020), depresión(Arias-De la Torre et al., 2020; Piteo & Ward, 2020), estrés(Višnjić et al., 2018),

afectación a la calidad del sueño(Ibrahim Khalil et al., 2016), baja autoestima, problemas de la conducta alimentaria, problemas de atención(Marin et al., 2021) o en el desarrollo del lenguaje(Siste et al., 2021). Y en la esfera social ocasiona problemas en las relaciones interpersonales, provocando a veces comportamientos violentos (Lopez-Fernandez & Kuss, 2020) y familiares; además de bajas calificaciones académicas.

En el mercado existen diversas aplicaciones de control parental que permiten supervisar y restringir el uso del móvil por parte de los menores, generalmente, filtrando contenidos, limitando el tiempo de uso y geolocalizando el dispositivo. Aunque es altamente recomendable su uso, por sí solas no previenen las consecuencias negativas de las tecnologías, como la adicción. Afortunadamente se pueden realizar una serie de acciones en el seno familiar para prevenir un mal uso de la tecnología y, por tanto, evitar esta serie de consecuencias negativas sobre la salud en la infancia y adolescencia. Estas acciones tienen como objetivo crear unos hábitos saludables sobre el buen uso del teléfono móvil, hábitos que, si los adquieren desde la infancia, les acompañarán a lo largo de su vida adulta (M. Freitas et al., 2023; Lopez-Fernandez & Kuss, 2020).

Desde diferentes organizaciones se insta a las administraciones públicas para que tomen medidas urgentes en la regularización del uso del teléfono móvil en la etapa infantojuvenil; pero hasta que este hecho sea una realidad, la familia puede y debe realizar acciones (Theopilus et al., 2024) como las que se presentan en esta Guía para prevenir efectos negativos sobre la salud por un uso problemático del teléfono móvil.

## CAPÍTULO 1: PREVENCIÓN DEL USO PROBLEMÁTICO DEL MÓVIL DESDE EL ÁMBITO FAMILIAR

Es importante señalar que la mejor manera de prevenir un uso problemático al móvil, según la evidencia científica actual, es **“no regalar a los menores móviles con acceso a internet hasta superada la edad de 16 años”** (Asociación Española de Pediatría, 2024). Si entre los 13 y 16 años necesita un medio de comunicación con su hijo, puede darle un teléfono móvil o smartwatch sin acceso a internet (que sólo pueda realizar llamadas de teléfono). Recuerde que antes de los 10 años no se recomienda que utilicen un teléfono móvil, ya que no tienen la madurez suficiente (Asociación Española de Pediatría, 2024)

En este capítulo le ofrecemos actividades concretas, basadas en la evidencia científica, para que pueda promover un uso adecuado del móvil desde el ámbito familiar, de tal manera que pueda preparar al menor para cuando reciba un teléfono inteligente o bien, si ya lo tiene, para fomentar un buen uso de éste y minimizar las consecuencias negativas lo máximo posible. La actividad principal se centra en promover el desarrollo de la autorregulación (ver Imagen 1), pero se describen, además, otras intervenciones que también se ha demostrado científicamente que previenen el desarrollo de Nomofobia.

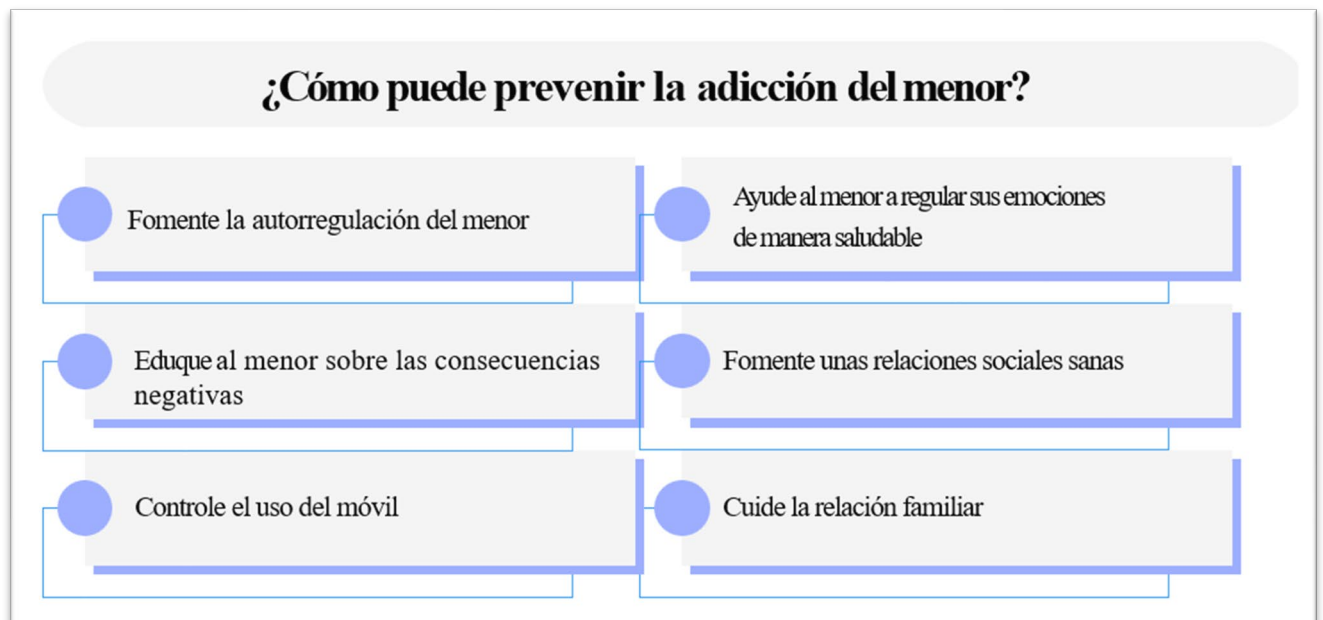


Imagen 1. Esquema ¿Cómo puedo prevenir la adicción del menor? Fuente: Elaboración propia por Alonso Muñoz García, Nuria Blanco Lobato y Marco Hernández Canales. Estudiantes de Enfermería. Universidad Católica de Ávila.

## 1. Fomente la autorregulación del menor

La autorregulación, se puede definir como la capacidad de controlar, juzgar y ajustar por uno mismo las emociones, pensamientos y comportamientos (Pastor et al., 2022). La autorregulación comienza a desarrollarse durante la infancia, pero este desarrollo no finaliza hasta la edad adulta (Pastor et al., 2022).

La autorregulación se adquiere de manera gradual (Pastor et al., 2022)

1. En primer lugar, su hijo será capaz de seguir unas normas y límites establecidos por un adulto (esto se llama heterorregulación o regulación externa).
2. Después, comenzará a interiorizar algunas de estas normas y las aplica voluntariamente con un simple recordatorio o motivación por nuestra parte (autorregulación inducida).
3. Por último, será capaz de autogestionar sus comportamientos y emociones, es decir, de ponerse límites él mismo (verdadera autorregulación o regulación interna).

Los estudios muestran que una deficiente autorregulación está asociada con un mayor uso problemático de los móviles y redes sociales (Bandeira et al., 2020; Gökçearsan et al., 2016; X. Liu et al., 2024; Theopilus et al., 2024). Puede saber si tiene poca autorregulación en el uso del móvil si presenta lo siguiente:

- Uso compulsivo del móvil: no tiene ningún tipo de control sobre su uso, es decir, no cumple con los horarios o cualquier norma establecida, ya que “no puede contenerse”.
- Cuando no utiliza el móvil, mentalmente está pensando que se está perdiendo muchas cosas por no estar con el móvil, por ejemplo, mensajes de amigos o contenido de internet o redes sociales (Gökçearsan et al., 2016)

Como hemos mencionado anteriormente, la autorregulación no se desarrolla completamente hasta la edad adulta, por lo que, simplemente restringiendo el tiempo de uso del móvil no fomenta el desarrollo de la autorregulación de su hijo (Pastor et al., 2022). Es necesario realizar una serie de acciones concretas para desarrollarla (ver Imagen 2).

Los primeros pasos para desarrollar la autorregulación consisten en (Pastor et al., 2022):

- **Control inhibitorio:** es la capacidad de suprimir comportamientos inapropiados

para lograr un objetivo. Por ejemplo, resistirse a tocar objetos prohibidos, esperar su turno en el juego, no interrumpir a alguien cuando habla, o ser capaz de pensar en las consecuencias a largo plazo. Para desarrollar este control inhibitorio puede realizar lo siguiente:

- Juegue a actividades en los que tiene que esperar turnos y seguir unas reglas, como los juegos de mesa.
- Establezca rutinas claras, como lavarse los dientes y leer un cuento antes de dormir, que le ayudara a regular su comportamiento sin necesidad de la supervisión constante de los familiares o tutores (Pastor et al., 2022). Puede incluir una rutina diaria que incluya horas de estudio, deporte físico (Theopilus et al., 2024) y tiempo libre *offline*.
- **Manejo de frustraciones:** es la capacidad de regular las emociones cuando no se obtiene lo que se quiere, sin reaccionar de manera explosiva. Por ejemplo, cuando el menor no recibe el permiso para hacer algo que quiere, y es capaz de negociar sin gritar o golpear. Le puede ayudar a manejar sus frustraciones de la siguiente manera:
  - Practique con él situaciones difíciles y cómo responder de manera adecuada, por ejemplo, qué hacer cuando los amigos no quieren jugar a lo que él quiere.
  - Léale cuentos sobre el manejo de la frustración y después reflexione con él sobre ello, pregúntele si ha vivido una situación parecida a la del cuento, cómo se ha sentido, cómo reaccionó ante esa situación y cómo lo podría hacer mejor.
  - Cuando haga intentos de manejar la frustración, como respirar de manera profunda, dígame frases como “bien hecho” o “estoy orgulloso de ti”(X. Liu et al., 2024)

Posteriormente, puede realizar las siguientes acciones para ayudar a que su hijo siga desarrollando la regulación interna:

- **Retrasar los premios:** si ha realizado un buen comportamiento por el que hayan acordado un premio, puede ir alargando el tiempo en el cual reciba el premio. Comience dándoselo de manera inmediata, pero según vaya creciendo será capaz de esperar cada vez más, como al día siguiente o en el fin de semana. (Pastor et al., 2022).

- **Modelado parental:** el comportamiento de los familiares o tutores juega un papel crucial en la enseñanza de la autorregulación. Aprenderá de sus familiares o tutores cómo controlar su comportamiento y emociones(X. Liu et al., 2024).
- **Refuerzo positivo parental:** prémielo cuando realice sus tareas al recordárselo o por sí mismo o cumpla las normas (para saber cómo hacerlo, ver apartado (Pastor et al., 2022)).
- **Evaluación de metas:** realice con el menor una lista de tareas que tiene que hacer en el día (debe ser realista y que se pueda cumplir) y al final de la tarde revisen el listado para reflexionar sobre qué se ha hecho, qué no, por qué y cómo se puede mejorar. Más adelante puede ir aumentando el tiempo de realización, haciendo listas de tareas semanales o mensuales. Una estrategia clave de autorregulación es el monitoreo constante de los propios comportamientos y la evaluación en relación con metas establecidas. Esto ayuda a reducir conductas impulsivas y fomenta una planificación consciente de sus actividades diarias (Pastor et al., 2022).
- **Meditación o ejercicios de relajación:** han demostrado ser efectivos para mejorar la atención, reducir los comportamientos impulsivos en escolares y prevenir la dependencia de dispositivos digitales (Pastor et al., 2022).

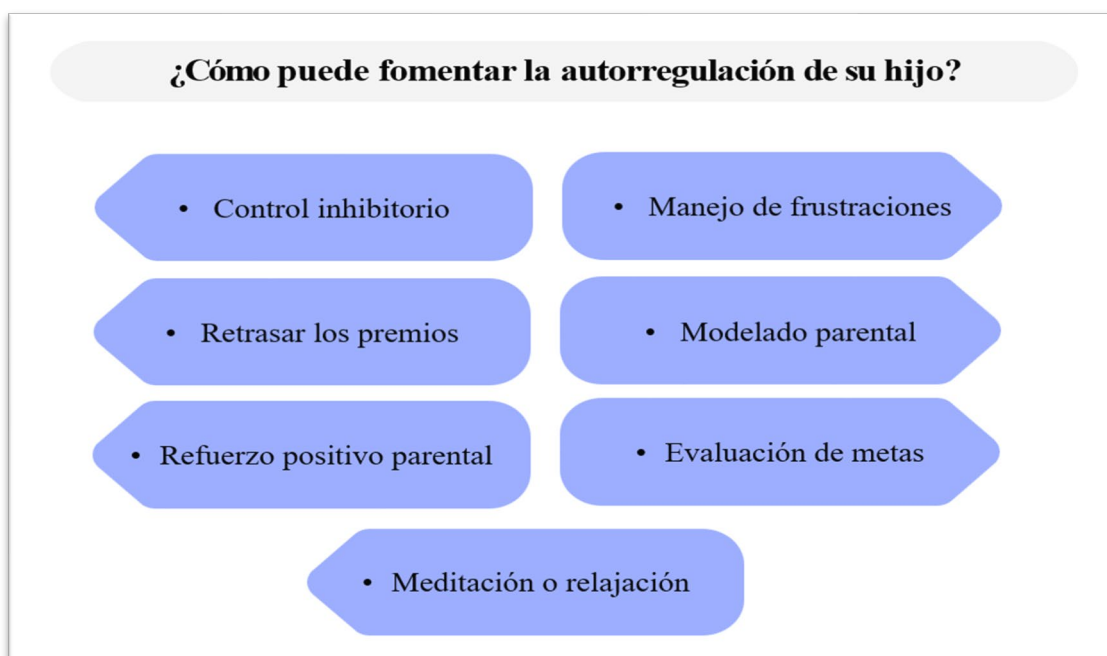


Imagen 2. Esquema ¿Cómo puedo fomentar la autorregulación de su hijo? Fuente: Elaboración propia por Alonso Muñoz García, Nuria Blanco Lobato y Marco Hernández Canales. Estudiantes de Enfermería. Universidad Católica de Ávila.

## 2. Eduque al menor sobre las consecuencias negativas

Antes de “regalar” el móvil, es importante que hable con el menor de estas consecuencias negativas de manera abierta y clara, pues le ayudará a que regule él mismo su uso ((Theopilus et al., 2024),(Shek et al., 2016),(Carras et al., 2024)). Si ya tiene un teléfono o móvil, reflexione con él sobre los siguientes temas:

- Puede bajar las notas del colegio porque, el tiempo que debería dedicar a estudiar, lo dedica al teléfono móvil (Paterna et al., 2024) Ayúdele a reflexionar sobre lo siguiente:
  - ¿Cuánto tiempo cree que pasa cuando utilice el teléfono móvil?
  - ¿Lo ha utilizado alguna vez a escondidas cuando debería estar estudiando?
  - ¿Alguna vez ha retrasado la hora de estudio por no ser capaz o por tener una discusión cuando toca apagar el móvil?
- El uso del teléfono móvil durante una hora antes de dormir y/o en horario de dormir puede interferir en el sueño (Asociación Española de Pediatría, 2024) , y esto hace que baje el rendimiento escolar al día siguiente. Hágale reflexionar sobre este tema:
  - Cuando usa el móvil antes de dormir, ¿le cuesta conciliar el sueño?
  - ¿A veces utiliza el móvil durante las horas de sueño? ¿Cómo se siente al día siguiente?
- El uso del teléfono móvil le produce cambios de humor. Hable con él de este tema:
  - ¿Cómo se siente cuando deja de utilizar el móvil?
  - Cuando llega la hora de apagar el móvil ¿provoca una discusión familiar?
  - Después de utilizar el móvil ¿le hace estar más distraído, pensando en lo que ha visto o hecho con el móvil? (Asociación Española de Pediatría, 2024).
- El contenido que ve con el móvil a veces no se corresponde con la realidad y esto le puede provocar sentimientos de vacío o frustración con su vida. Hágale reflexionar con las siguientes preguntas: ¿Lo que ve en el móvil le hace sentir que no es feliz con su vida? ¿le quita valor a lo que tiene? ¿le crea unas necesidades que antes no tenía? (Asociación Española de Pediatría, 2024).

Si no tiene un teléfono móvil, puede pedirle su opinión sobre las consecuencias negativas de un mal uso del teléfono móvil:

- Puede bajar las notas del colegio.
- Puede perjudicar el sueño y bajar el rendimiento escolar.
- Puede provocar cambios de humor.
- Puede provocar sentimientos de vacío o frustración con su vida.

También es importante que sepa reconocer los signos principales de adicción (8), para ello, lea los siguientes capítulos de esta guía.

### **3. Controle el uso del móvil**

Antes de regalar un móvil, debe establecer normas claras y consistentes sobre su uso ((Neshteruk et al., 2021; Liu et al., 2024)). Se recomienda que estas normas se construyan de manera democrática dialogando con el menor, dando una sensación de control. De esta manera es más probable que cumpla con los límites establecidos (Neshteruk et al., 2021; Pearson et al., 2020). Por el contrario, un establecimiento de normas demasiado autoritario no ayuda al desarrollo de la regulación interna de los menores y puede tener consecuencias negativas a largo plazo. Pueden crear juntos un contrato o un cartel y dejarlo en un lugar visible de su casa (Pearson et al., 2020)

Según los estudios actuales, entre las normas de uso deben constar al menos las siguientes:

- Establezca un horario semanal y tiempo de uso para el teléfono móvil (Pastor et al., 2022; Rodríguez & Padilla, 2021). Con respecto al tiempo, se recomienda que el tiempo total de pantallas (teniendo en cuenta también la televisión y otros dispositivos electrónicos) no supere la hora diaria (incluyendo el tiempo escolar y los deberes) (Asociación Española de Pediatría, 2024) y que el teléfono móvil y los videojuegos en concreto no se utilicen todos los días (se puede utilizar, por ejemplo, sólo en fin de semana) (Cheng et al., 2024; Neshteruk et al., 2021).
- Antes de comenzar a usar el móvil o jugar, ayude al menor a reflexionar si es el horario programado para ello o si tiene otras obligaciones que hacer (Cheng et al., 2024).
- Programe una alarma 5 minutos antes de que se termine su tiempo de uso del móvil o juego, para facilitar el momento de parar (Cheng et al., 2024).
- El móvil debe permanecer apagado cuando realice otras tareas, como estudiar o durante las comidas familiares (Neshteruk et al., 2021).

- No debe utilizar el móvil o jugar a videojuegos hasta altas horas de la noche (Cheng et al., 2024).
- No debe dormir con el móvil encendido (Neshteruk et al., 2021).
- Si tiene una baja autorregulación, guarde el móvil en otra habitación durante las horas de sueño, pues diversos estudios relacionan el uso nocturno con riesgo de ver contenido no apropiado para los menores.
- Debe usar el móvil o jugar a videojuegos sólo después de realizar sus obligaciones (estudiar o tareas del hogar) (Cheng et al., 2024).
- Además de establecer normas sobre el tiempo y horario de uso, también debe incluir indicaciones sobre qué tipo de contenido puede ver o qué tipo de videojuegos puede jugar (priorizando contenido educativo y adaptado a su edad, sobre el contenido de entretenimiento) (Neshteruk et al., 2021;;Liu et al., 2024), (Cheng et al., 2024). Asimismo, en las primeras experiencias del niño con el dispositivo, es recomendable que los familiares o tutores estén presentes, acompañando la interacción, comentando lo que observa y ayudándole a discernir entre contenidos adecuados e inadecuados.
- En cuanto a los videojuegos en concreto, no debe utilizar el modo multijugador online, pues se asocia con mayor probabilidad de adicción (Cheng et al., 2024).

Será necesario que enseñe a su hijo cómo proteger su intimidad, comunicarse de manera respetuosa o a avisar cuando vea casos de ciberacoso, o contenido no apto para su edad (para ampliar esta información se puede consultar los recursos adicionales al final de la Guía) (X. Liu et al., 2024)

Debe supervisar el cumplimiento de estas normas hasta que el menor adquiera una completa regulación interna (Pastor et al., 2022), (Neshteruk et al., 2021). Es altamente recomendable utilizar herramientas de control parental, pero en ningún caso deben sustituir la supervisión de los progenitores o tutores del móvil.

Establezca también un sistema de recompensas para cuando cumpla estas normas y así reforzar de manera positiva este buen comportamiento (Neshteruk et al., 2021). Para ello, tenga en cuenta que:

- El premio no debe ser en ningún caso más tiempo de uso del móvil o de pantalla, ni comida (Neshteruk et al., 2021).
- Es más positivo utilizar premios como experiencias (hacer algo juntos que le

guste, ir al parque o a la biblioteca), juego activo (como jugar juntos al baloncesto) o actividades creativas (como hacer pulseras de cuentas), siempre teniendo en cuenta sus preferencias (Neshteruk et al., 2021).

Cuando no cumpla las normas de uso del móvil, debe dialogar de manera cálida y amable, reforzando la sensación de que poco a poco lo irá consiguiendo, y haciéndole sentir que, hasta que lo consiga por sí mismo, cuenta con la ayuda paterna (R. J. M. de Freitas et al., 2021) (ver Imagen 3).

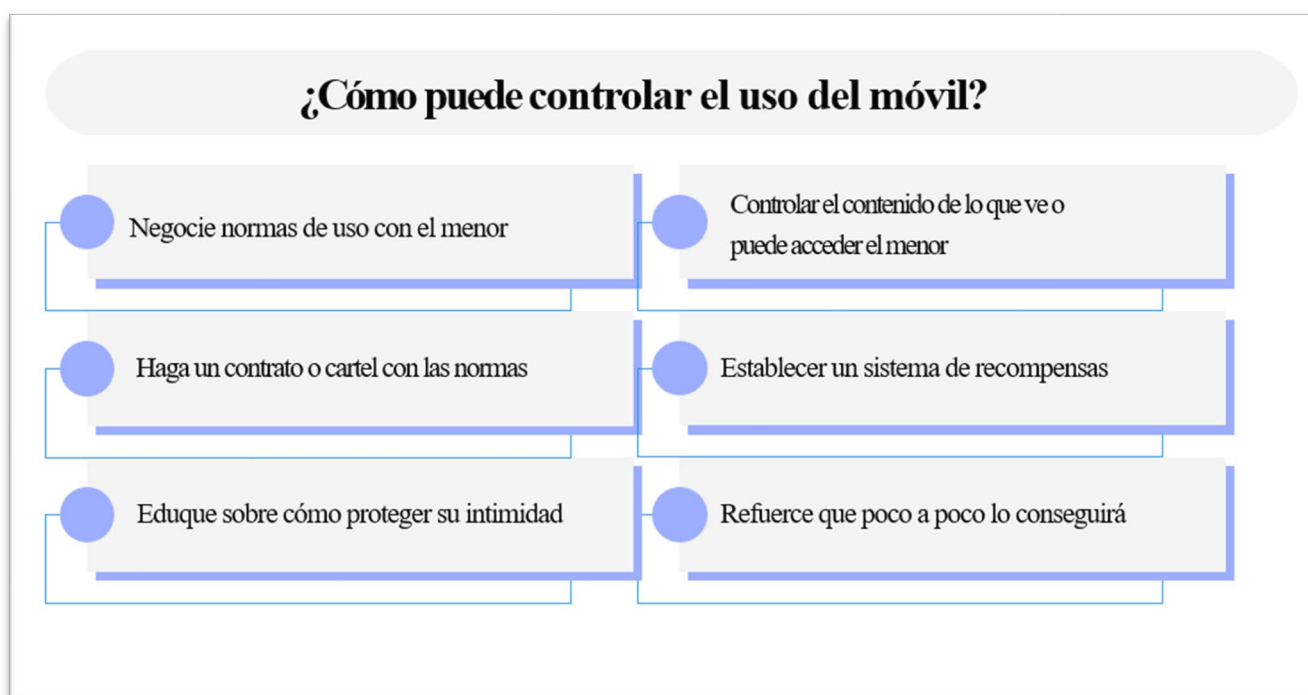


Imagen 3. Esquema ¿Cómo puedo controlar el uso del móvil? Fuente: Elaboración propia por Alonso Muñoz García, Nuria Blanco Lobato y Marco Hernández Canales. Estudiantes de Enfermería. Universidad Católica de Ávila.

#### 4. Ayúdele a regular sus emociones de manera saludable

La regulación online del estado de ánimo consiste en utilizar el dispositivo móvil, contenido de internet o las redes sociales como técnica para manejar sus emociones. Por ejemplo, fomenta una regulación online de las emociones cuando, ante una rabieta del menor, le da el móvil o *tablet* para que se calme. El no saber calmar las emociones de otra manera más que con el móvil, se ha descrito como factor de riesgo para desarrollar un uso problemático del móvil, internet o redes sociales (Bottaro & Faraci, 2022; Pastor et al., 2022). (ver Imagen 4).

Un comienzo sería la comprensión de cómo se sienten las diferentes emociones y los distintos niveles de intensidad que tienen, tanto en las emociones positivas como

negativas (R. J. M. de Freitas et al., 2021). Puede pedirle que le cuente o dibuje cómo se ha sentido ante algo que ha pasado en el día, y posteriormente pregúntele cómo se sintió, pídale que le ponga una etiqueta o nombre a eso que experimentó, por qué lo sintió y en qué nivel de intensidad lo sitúa (bajo, medio, alto). Es positivo que reserve un tiempo cada día o semana para hablar sobre cualquier tema de manera abierta y que le pregunte qué le hizo feliz hoy, qué le preocupó, etc. Igualmente, es muy positivo que los familiares o tutores también compartan sus emociones y cómo han lidiado con una situación difícil, por ejemplo: “hoy me sentí frustrado porque mi jefe me regañó por algo que hice mal y, al salir de trabajar, di un paseo por el parque para relajarme”. De esta manera promueve la expresión emocional y fortalece los lazos familiares (Bozzola et al., 2022).

Posteriormente, debe aprender a regular sus emociones sin la necesidad de utilizar el móvil o cualquier otro dispositivo como la televisión, *tablet*, etc. Para ello, puede hacer lo siguiente:

- Crear un “kit de calma”, guardando en una caja objetos que le ayuden a calmarse, como una pelota antiestrés, una comba para saltar, una libreta para dibujar o música relajante (Piteo & Ward, 2020).
- Poner el material necesario para salir a correr, jugar a un deporte, etc. en un lugar de fácil y rápido acceso para que pueda utilizarlo cuando lo necesite (Bozzola et al., 2022) .
- Ensayar las situaciones que más le hacen perder el control, como perder en un juego o recibir una crítica, y practicar juntos una respuesta más calmada (Bozzola et al., 2022).



Imagen 4. Esquema ¿Cómo puedo regular sus emociones de forma saludable? Fuente: Elaboración propia por Alonso Muñoz García, Nuria Blanco Lobato y Marco Hernández Canales. Estudiantes de Enfermería. Universidad Católica de Ávila.

## **5. Fomente unas relaciones sociales sanas**

A partir de los 10 años aumentan la socialización con sus grupos de amigos (Bozzola et al., 2022) . Es importante que este desarrollo social se realice de forma saludable, pues va a influir en su futuro a nivel emocional y psicológico (Bozzola et al., 2022).

Los menores que prefieren relacionarse socialmente a través de las tecnologías en lugar del “cara a cara”, tienen más riesgo de desarrollar adicción a internet, videojuegos (Cheng et al., 2024) o redes sociales (Piteo & Ward, 2020), independientemente de si son chicos o chicas (Pastor et al., 2022). Un uso problemático de las redes sociales puede provocar depresión y problemas de la conducta alimentaria (Arias-De la Torre et al., 2020; Caplan, 2010; Piteo & Ward, 2020)

Los que se sienten solos, con escasas habilidades sociales o con ansiedad social, prefieren relacionarse socialmente de manera virtual ya que lo perciben menos amenazante o porque sienten que interactúan mejor de esta manera (Caplan, 2010).

Para contrarrestar esta preferencia por interacciones virtuales, se recomienda organizar actividades presenciales con sus amigos, como invitarle a casa, planear salidas al aire libre o priorizar actividades extraescolares que impliquen interacciones grupales como el deporte en equipo (Theopilus et al., 2024) o teatro. Evite saturar las tardes con actividades extraescolares y vigile cuánto tiempo de estudio realiza a diario (puede preguntar a su tutor cuánto tiempo debería estudiar conforme al curso escolar en el que se encuentra). Debe disponer del tiempo suficiente para estar con sus amigos, no olvide que la salud mental y social es tan importante como su educación.

Además, los niños también aprenden observando cómo sus familiares o tutores manejan sus amistades y familiares, por lo que será muy positivo que reflexionar sobre cómo manejan las relaciones interpersonales propias.

## **6. Cuide la relación familiar**

Un buen funcionamiento familiar implica tener una buena relación con los hijos, con una comunicación abierta, calidez emocional y empatía familiar (Pearson et al., 2020) Protege a los adolescentes de las consecuencias negativas de un mal uso del teléfono móvil, como la sensación de soledad, algunas influencias negativas de los *influencers* o la preocupación de perderse algo cuando no usa el móvil (Pearson et al., 2020) También reduce los problemas que puedan tener los menores de inseguridad, dependencia, marcada

timidez, etc. (Pearson et al., 2020).

Para fomentar un buen funcionamiento familiar, puede hacer lo siguiente (ver Imagen 5):

- **Fomentar la comunicación abierta:** Reflexione en primer lugar las conversaciones que tiene con el menor en el día a día. Si se limita a recordarle sus obligaciones, esfuércese por buscar un tema del interés para hablar de ello (como su serie favorita, equipo deportivo, etc.). Préstele toda su atención cuando le hable, mírele a los ojos para que se sienta escuchado y no le interrumpa ni critique sus ideas. Puede animarle a hablar con frases como “estoy aquí para escucharte” o “dime en qué puedo ayudarte” (Piteo & Ward, 2020)
- **Promover la calidez emocional:** demuestre afecto de manera regular mediante abrazos o palabras cariñosas. Demuéstrele su amor, por ejemplo, diciéndole “estoy orgulloso de ti” o “me encanta cómo hiciste esto” (Caplan, 2010)
- **Fomentar la empatía y la comprensión:** Haga que se sienta comprendido con frases como “entiendo que te sientas así”, “es normal que hicieras esto” o “debe ser difícil para ti” (Arias-De la Torre et al., 2020)
- **Fortalecer los vínculos familiares:** realice actividades con el menor de manera regular en la que disfruten compartiendo, como leer juntos antes de dormir, practicar un deporte juntos, noches de juegos, compartir comidas o hacer una excursión en familia. También puede le puede incluir en la toma de decisiones familiares, pues le hará sentir valorado ((Arias-De la Torre et al., 2020; Caplan, 2010; Gómez-Fernández & Albert, 2022; Le Moal et al., 2025)).

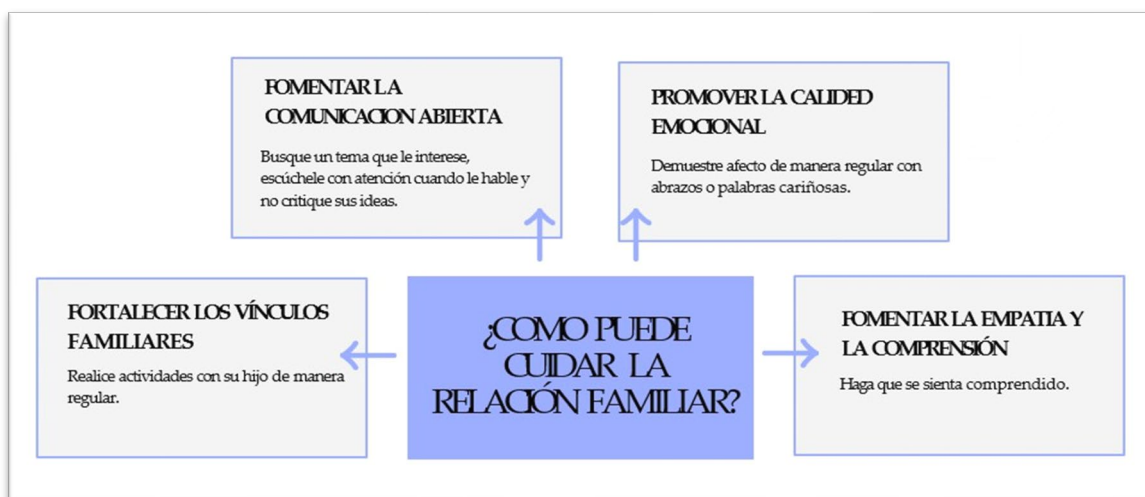


Imagen 5. Esquema ¿Cómo puede cuidar la Relación Familiar?. Fuente: Elaboración propia por Alonso Muñoz García, Nuria Blanco Lobato y Marco Hernández Canales. Estudiantes de Enfermería. Universidad Católica de Ávila.

## **CAPÍTULO 2: ¿CÓMO PUEDO SABER SI UN MENOR REALIZA UN USO PROBLEMÁTICO DEL MÓVIL?**

En este capítulo le ofrecemos diversas pautas para que usted sea capaz de detectar determinadas señales de uso problemático del teléfono móvil.

El concepto de adicción siempre lo hemos asociado a las drogas, tabaco o alcohol, es decir, adicción con sustancia. Pero también hay que tener en cuenta que existe la adicción sin sustancia, como la adicción a los juegos de azar (apuestas), pornografía y también adicción a las nuevas tecnologías, donde podemos incluir internet, redes sociales, y videojuegos. Aunque no se haya establecido el uso problemático del teléfono móvil como una adicción en sí misma, es importante tener en cuenta que con un teléfono móvil su hijo ya tiene acceso a todo lo anterior (Theopilus et al., 2024)

La adicción a Internet hace referencia a conductas excesivas o incontroladas relacionadas con el acceso a Internet, que causan deterioro o malestar. De manera similar, el uso problemático de los teléfonos inteligentes implica el uso excesivo de éstos, lo que altera la vida diaria de las personas que lo utilizan sin control (Wang & Russo, 2024).

Si el menor utiliza moderadamente y acorde a su edad las nuevas tecnologías para divertirse, comunicarse o simplemente buscar información, en principio no supone ningún problema de adicción, siempre y cuando el tiempo consumido esté controlado y en equilibrio con otras actividades sin pantalla. Estaríamos hablando entonces de un uso adecuado de las nuevas tecnologías. Si utilizara las nuevas tecnologías sin ningún tipo de control del tiempo o contenido consumido, estaríamos hablando de un abuso de éstas (Muñoz-Navarro et al., 2022).

Comienza a haber signos de uso problemático si el uso que se realiza de las nuevas tecnologías interfiere en sus otras actividades personales, escolares, familiares y/o sociales. En esta situación no tendrá interés en realizar otras actividades, por ejemplo, no querrá ir a las actividades extraescolares para quedarse en casa y jugar a los videojuegos. En esta fase inicial de un uso problemático, las nuevas tecnologías se convierten en el centro de las conversaciones/discusiones familiares, ya que el menor comienza a mentir y manipular para consumir más tiempo ante la *tablet*, ordenador, móvil o consola (Piteo & Ward, 2020).

Hablamos de uso problemático a las nuevas tecnologías cuando las utiliza, no porque le divierta, sino para aliviar el malestar o ansiedad (5), que le produce estar sin

ellas. En esta situación, intentará a toda costa (sin importarles las consecuencias) hacer uso del móvil, *tablet* o consola (Muñoz-Navarro et al., 2022).

Para saber distinguir en qué fase se encuentra, puede reflexionar sobre lo siguiente:

- Cuando el menor utiliza el móvil, ¿lo realiza con alguna finalidad en concreto?
- ¿Usa el móvil en el horario establecido? ¿Es capaz de apagar el móvil sin enfadarse?
- ¿Tiene tiempo de ocio sin utilizar pantallas?
- ¿Ha perdido el interés por actividades que antes le gustaban (deportes, pintura...) y en su lugar utiliza el teléfono móvil?

Cuando el uso problemático del móvil está establecido, aparecen los mismos signos y síntomas que presentan, por ejemplo, las personas con adicción a drogas o juegos de azar (ver Imagen 6) (Piteo & Ward, 2020):

- **Tolerancia:** Para conseguir el mismo efecto placentero, necesitan aumentar la dosis, porque ya “toleran” la dosis anterior. Esto significa que cada vez va a necesitar más tiempo, mayor frecuencia, o mayor intensidad (por ejemplo, juegos más violentos) para sentir la misma sensación de “felicidad” que en días anteriores (Aas et al., 2024).
- **Pérdida de control:** Es la conducta que caracteriza a cualquier adicción. En esta situación siente una necesidad imperiosa de jugar a los videojuegos, conectarse a internet, utilizar las redes sociales, etc. para aliviar el malestar que siente cuando no lo está haciendo, sin importarle las consecuencias (perder a los amigos, castigos familiares, suspender muchas asignaturas, etc.) (Sánchez-Kuhn et al., 2024).
- **Ocultación o necesidad constante de estar conectado:** Al igual que con otras adicciones, una persona adicta nunca va a reconocer que lo es. A pesar de la pérdida de amigos/as, del fracaso escolar, de las repetidas mentiras, etc. El menor sigue negando que tiene adicción a las nuevas tecnologías (Wang & Russo, 2024).
- **Abandono de otras actividades:** a medida que avanza la adicción, dejará de realizar otras actividades para dedicar más tiempo a la conducta adictiva. El jugar a los videojuegos, estar en redes sociales, etc. engulle poco a poco el tiempo dedicado a estar con los amigos, tareas escolares, aficiones personales, etc. En los casos más graves puede llegar a afectar el aseo, sueño y alimentación (Roig-Vila

et al., 2023).

- **Cambios de comportamiento:** Si la adicción avanza, aparecerán cambios emocionales (irritabilidad ,impulsividad, retraimiento emocional, fatiga emocional,... ), cambios en las rutinas diarias, etc. que se mantendrán mientras se siga realizando la conducta adictiva (Vicente-Escudero et al., 2019).
- **Empeora la calidad del sueño:** Hay estudios que evidencian la asociación entre la adicción a los teléfonos móviles y el trastorno del sueño, siendo éste interrumpido en diferentes fases, al inicio, tardando más en quedarse dormido, durante el sueño, teniendo más despertares nocturnos, o al final, despertándose antes de la hora habitual (Kokoç & Göktaş, 2025).
- **Cambios de humor y ansiedad:** Experimenta cambios de humor con frecuencia, como irritabilidad, ansiedad o angustia cuando hay barreras que le impiden usar o acceder al teléfono móvil (Pérez-Fuentes et al., 2022)
- **Negación del problema:** No es consciente o minimiza los efectos negativos del uso excesivo del teléfono móvil en su vida y se muestra con actitudes defensivas cuando se le aborda el tema (Pérez-Fuentes et al., 2022) Puede observarle durante un tiempo para verificar si presenta alguno de estos síntomas.

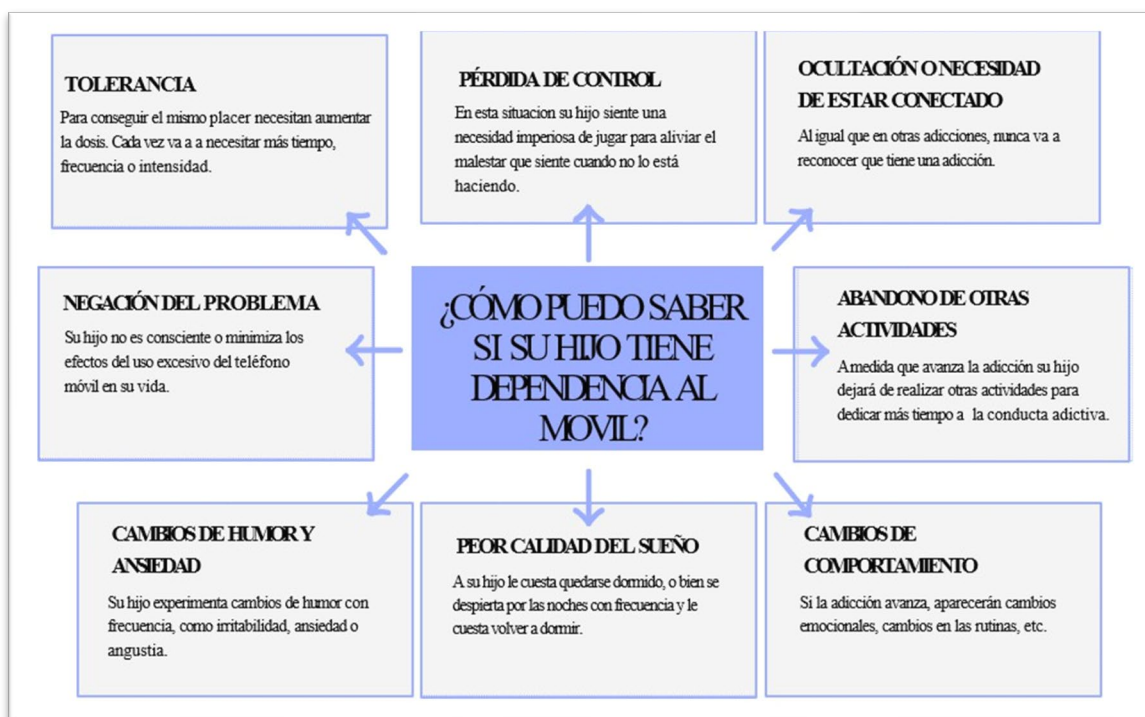


Imagen 6. Esquema ¿Cómo puedo saber si el menor tiene dependencia al móvil? Fuente: Elaboración propia por Alonso Muñoz García, Nuria Blanco Lobato y Marco Hernández Canales. Estudiantes de Enfermería. Universidad Católica de Ávila.

### **CAPÍTULO 3: ¿QUÉ HACER SI EL MENOR REALIZA UN USO PROBLEMÁTICO DEL MÓVIL?**

En este capítulo le facilitamos diversas indicaciones de actuación en el caso de que el menor presente señales de uso problemático del móvil.

Si usted cree que ha detectado signos y síntomas de uso problemático del móvil, debe consultar con su profesional sanitario de referencia (pediatra, enfermera pediátrica, enfermera escolar y enfermera familiar y comunitaria), pues este problema necesita atención sanitaria especializada. También puede preguntar en su Ayuntamiento, pues algunos de ellos desarrollan diversos programas de ayuda y apoyo a familias, o buscar ayuda en profesionales de la salud mental o asociaciones de familiares.

Cabe tener en cuenta que existen dos grupos de jóvenes que tienen mayor probabilidad de realizar un uso problemático del móvil:

- Unos son los muy extrovertidos, sociables y que casi “no pisan la casa”. A veces, muy influenciados y con escasa asertividad, haciendo lo que el grupo de amigos/as indica. Debe anticiparse y hablar con él/ella sobre los riesgos reales de un uso inadecuado del teléfono móvil. No se trata de sermonear de manera continuada, pero sí de reflejar hechos, sucesos y noticias que sean reales. Además, necesitan aprender a decir “no” a la presión del grupo (Theopilus et al., 2024)
- El otro grupo es el del adolescente encerrado en sí mismo, con pocos amigos, huido, que se refugia en el anonimato de las nuevas tecnologías. Debe ofrecerle otras actividades donde pueda relacionarse socialmente evitando los grandes grupos, como por ejemplo invitar a un amigo a merendar a casa (Carras et al., 2024)

Desde la familia o con ayuda de su profesional sanitario de referencia puede llevar a cabo algunas intervenciones para ayudar a disminuir este problema, como aumentar el tiempo de actividad física (Pearson et al., 2020) a la vez que disminuye de manera gradual el tiempo que está con el teléfono móvil ((Aas et al., 2024; Piteo & Ward, 2020)). Para esto, puede realizar diversas acciones como:

- Realizar un “contrato sobre el uso del móvil” donde se establezcan las horas diarias o de fin de semana de uso del móvil, para que, al menos, no aumente su tiempo de uso. Puede ver el capítulo 1 de la Guía para ver las normas exactas que

puede incluir en este contrato (Sánchez-Kuhn et al., 2024).

- Utilizar aplicaciones de control parental desde donde se controla el tiempo de uso (Sánchez-Kuhn et al., 2024).
- Acordar el tiempo de reducción, por ejemplo, cada dos semanas puede reducir 5 minutos diarios. Recuerde que, una vez establecido el uso problemático del móvil, la reducción de uso de éste debe ser muy poco a poco para que no sufra el Síndrome de Abstinencia (lo veremos en el siguiente capítulo). Cuando lo consiga, prémiele. Cuando no lo consiga, recuerde que no debe enfadarse y mucho menos castigarle (más aún cuando tiene signos de uso problemático del móvil, recuerde que es un problema que necesita atención sanitaria y por tanto realmente no es capaz de lograrlo por sí solo) (Marin et al., 2021)

Como hemos abordado anteriormente, es fundamental generar un diálogo fluido y permanente con los/as menores, estar muy atentos a sus comportamientos, actitudes y estado de ánimo, especialmente a los cambios bruscos y relevantes (Siste et al., 2021).

Debemos propiciar el uso adecuado de las nuevas tecnologías, realizando las actividades indicadas en el capítulo primero. Es muy importante tener en cuenta que el correcto desarrollo de los menores a nivel personal, familiar y social podrá favorecer una utilización adecuada y sana de las nuevas tecnologías y de internet, además de prepararlos para afrontar los posibles riesgos que pueden aparecer durante su uso. Además, la cercanía y disponibilidad de los/as adultos/as referentes, familiares, tutores y educadores, aumenta la probabilidad de que los/as menores puedan y sepan pedir ayuda y que los/as utilice como modelo de actuación (Asociación Española de Pediatría, 2024; Lopez-Fernandez & Kuss, 2020).

Además de consultar con su profesional sanitario de referencia y las medidas mencionadas anteriormente, puede realizar las siguientes medidas que ya hemos explicado anteriormente:

- Evitar la situación en la que habitualmente utiliza el teléfono móvil.
- Ofrecer alternativas al teléfono móvil, priorizando las actividades al aire libre.
- Ayudarle en la búsqueda de alternativas por sí mismo.
- Reforzar o premiar cuando realice actividades libres de móvil (recuerde que, en caso contrario, no debe utilizar el castigo).
- Establecer y fortalecer la confianza y comunicación intrafamiliar.

- Escucha activa y empatía.
- Fomentar situaciones en las que se relacione socialmente “cara a cara”.
- Eduque siempre con el ejemplo, pues el menor aprende de sus familiares/tutores cómo es un uso normal del móvil (es decir, si usted mira el móvil constantemente, lo utiliza mientras come, interrumpe una conversación para mirar un mensaje del WhatsApp, etc. aprenderá que esto es lo correcto) (Lepp et al., 2014)
- Amor y paciencia.

## **CAPÍTULO 4: SÍNDROME DE ABSTINENCIA ¿QUÉ ES Y CÓMO ACTUAR?**

En este capítulo le proporcionamos determinadas pautas para que sea capaz de identificar señales de abstinencia en el menor y conozca cómo actuar en este caso.

Cuando el menor ya ha desarrollado cierta dependencia al móvil o uso problemático del teléfono móvil, aparece el síndrome de abstinencia cuando se limita o elimina el uso de este dispositivo. En este caso, aparecen ciertas señales a nivel emocional, en el comportamiento y a nivel físico, principalmente en el momento que tiene que apagar el teléfono móvil ((Andrade et al., 2020; Fong et al., 2023; Kim et al., 2022; J. Liu et al., 2021; Luo et al., 2021; Ruihan et al., 2025; Siste et al., 2021; Su et al., 2024; Tateno et al., 2022; Yoon et al., 2021)) (ver Imagen 7):

- **Señales emocionales:**
  - Ansiedad intensa por no poder utilizar el móvil.
  - Cambios de humor abruptos con gran irritabilidad (lo más mínimo le molesta o irrita).
  - Sentimiento de vacío, aburrimiento o frustración.
- **Señales en el comportamiento:**
  - Intentos constantes de recuperar el teléfono móvil.
  - Evita hacer otras actividades o juegos que no impliquen el uso del móvil.
  - Pierde el interés en actividades que antes sí le gustaban y/o en estar con sus amigos “cara a cara” de manera presencial.
- **Señales a nivel físico:**
  - Dificultad para quedarse dormido o se despierta a mitad de la noche y no puede volver a dormirse.
  - Está tenso físicamente, puede presentar dolores de cabeza o cansancio.
  - En casos más graves, puede presentar sudoración abundante y aumento del ritmo del corazón.

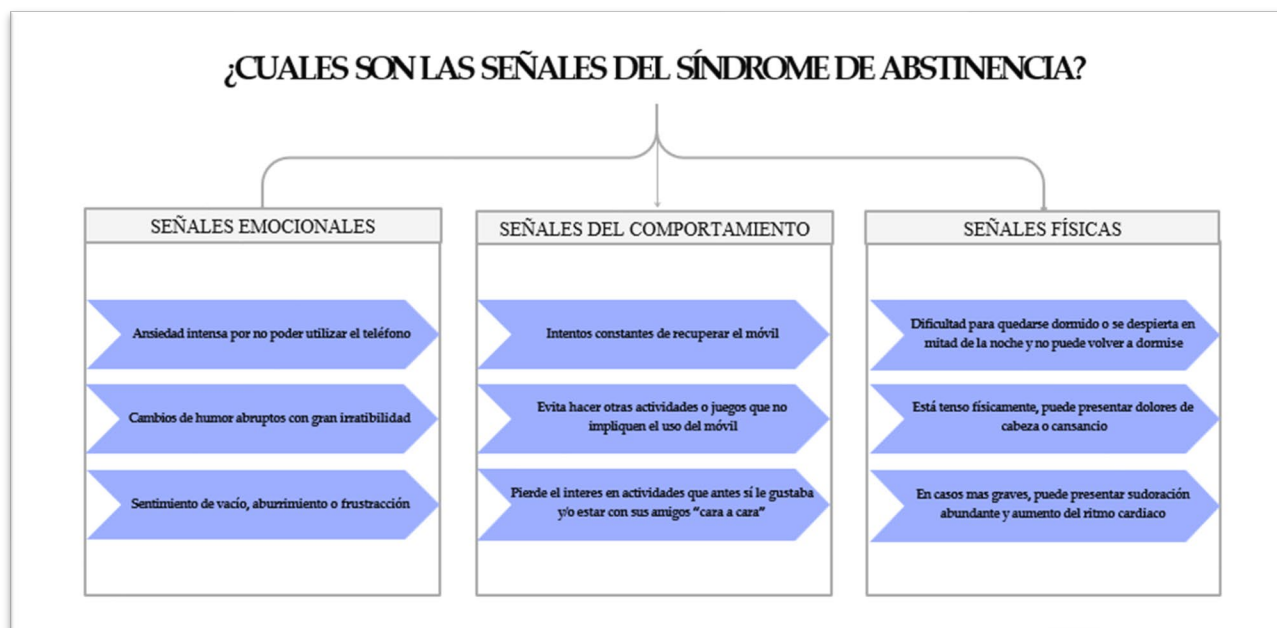


Imagen 7. Esquema ¿Cuáles son las señales del Síndrome de abstinencia? Fuente: Elaboración propia por Alonso Muñoz García, Nuria Blanco Lobato y Marco Hernández Canales. Estudiantes de Enfermería. Universidad Católica de Ávila.

Como primer paso, observe si aparece alguna de estas señales cuando apaga o le retira el teléfono móvil. También puede preguntarle (Yoon et al., 2021) por cómo se siente, haciéndole preguntas como “¿te sientes inquieto o nervioso cuando apagas el teléfono móvil?” o “¿estás aburrido y no se te ocurre nada que hacer que no sea estar con el móvil?”.

Si el menor presenta una o varias de estas señales cuando deja de usar el teléfono móvil, significa que tiene síndrome de abstinencia. El primer paso que debe realizar es consultar con profesional sanitario de referencia, pues necesita atención sanitaria especializada y le orientarán sobre cómo proceder (Yoon et al., 2021). También puede solicitar información en su Ayuntamiento, profesionales de salud mental o asociaciones de familiares.

Además de consultar con su profesional sanitario, puede realizar las siguientes acciones para mitigar la abstinencia al móvil y que estas señales disminuyan en intensidad (Kim et al., 2022; Yoon et al., 2021).

- Explique los beneficios de disminuir el tiempo de uso del móvil, como todo el tiempo que le va a quedar libre para hacer otras cosas también divertidas.
- Disminuya el tiempo de uso del móvil de manera gradual, en lugar de eliminarlo del todo de repente. Puede comenzar con 5 minutos menos cada día, y al cabo de varios días o semanas según lo acepte el menor, puede ir disminuyendo de 5 en 5

minutos más. La eliminación drástica del móvil puede resultar contraproducente y aumentar la gravedad de las señales de abstinencia.

- Reemplace el tiempo que solía estar con el teléfono móvil por actividades que le gusten (Carras et al., 2024), como deporte (Theopilus et al., 2024), pintar, hacer pulseras, pasear en bicicleta, etc, para mantenerle ocupado (Paterna et al., 2024).
- Ayúdele a que sea él mismo quien establezca estas metas (disminución del tiempo gradual y realización de actividades sin tecnología) y los premios que obtendrá por ello.
- No le castigue, muéstrole su apoyo y empatía con frases como “sé que es difícil para ti” o “estoy contigo, voy a ayudarte”, “poco a poco lo vas a conseguir”.
- Enséñele formas saludables de manejar la ansiedad, como respirar profundamente o hacer algo que le haga sentir mejor (tomar una ducha, salir a correr, leer, etc).

Si, o bien estas señales persisten o son muy intensas, y cuando apaga el móvil provoca un gran sufrimiento, discusiones con el menor, saca peores notas en el colegio (Pearson et al., 2020) o continúa sin relacionarse con sus amigos, o bien es usted quien se siente desbordado por la situación, necesita ayuda sanitaria de manera urgente, para ello acuda a su pediatra o enfermera de atención primaria y cuénteles lo que pasa (Andrade et al., 2020).

## BIBLIOGRAFÍA

- Aas, M., Sideli, L., Franceschini, C., Alameda, L., Trotta, G., Coco, G. Lo, Musetti, A., & Schimmenti, A. (2024). The role of interpersonal trauma and substance use in mental health: A large population-based study. *Psychiatry Research*, 333. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115712>
- Andrade, A. L. M., Scatena, A., Martins, G. D. G., Pinheiro, B. de O., Becker da Silva, A., Enes, C. C., de Oliveira, W. A., & Kim, D. J. (2020). Validation of smartphone addiction scale – Short version (SAS-SV) in Brazilian adolescents. *Addictive Behaviors*, 110. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106540>
- Arias-De la Torre, J., Puigdomenech, E., García, X., Valderas, J. M., Eiroa-Orosa, F. J., Fernández-Villa, T., Molina, A. J., Martín, V., Serrano-Blanco, A., Alonso, J., & Espallargues, M. (2020). Relationship Between Depression and the Use of Mobile Technologies and Social Media Among Adolescents: Umbrella Review. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8). <https://doi.org/10.2196/16388>
- Asociación Española de Pediatría. (2024). *Plan digital familiar de la Asociación Española de Pediatría*. <https://plandigitalfamiliar.aeped.es/plandigitalfamiliar.php>
- Bandeira, A. da S., Silva, K. S., Bastos, J. L. D., Silva, D. A. S., Lopes, A. da S., & Barbosa Filho, V. C. (2020). Psychosocial mediators of screen time reduction after an intervention for students from schools in vulnerable areas: A cluster-randomized controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(3), 264–269. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.09.004>
- Bottaro, R., & Faraci, P. (2022). The Use of Social Networking Sites and Its Impact on Adolescents' Emotional Well-Being: a Scoping Review. *Current Addiction Reports*, 9(4), 518–539. <https://doi.org/10.1007/S40429-022-00445-4>
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/IJERPH19169960>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2010.03.012>
- Carras, M. C., Aljuboori, D., Shi, J., Date, M., Karkoub, F., Ortiz, K. G., Abreha, F. M., & Thrul, J. (2024). Prevention and Health Promotion Interventions for Young People in the Context of Digital Well-Being: Rapid Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 26. <https://doi.org/10.2196/59968>
- Chang, C. H., Chang, Y. C., Yang, L., & Tzang, R. F. (2022). The Comparative Efficacy of Treatments for Children and Young Adults with Internet Addiction/Internet Gaming Disorder: An Updated Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5). <https://doi.org/10.3390/IJERPH19052612>
- Cheng, C., Li, S., & Chen, S. (2024). Evaluation of a multicomponent positive psychology program to prevent gaming disorder and enhance mental wellness in primary pupils: A randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(3), 871–883. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00052>
- de Freitas, R. J. M., Oliveira, T. N. C., de Melo, J. A. L., Silva, J. do V. e., de Oliveira e Melo, K. C., & Fernandes, S. F. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(4), 324–364. <https://doi.org/10.6018/EGLOBAL.462631>
- Fong, T. C. T., Cheng, Q., Pai, C. Y., Kwan, I., Wong, C., Cheung, S. H., & Yip, P. S. F. (2023). Uncovering sample heterogeneity in gaming and social withdrawal behaviors in adolescent and young adult gamers in Hong Kong. *Social Science and Medicine*, 321. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.115774>
- Freitas, M., Marinho, J., Nogueira, G., Mendes, F., Marquês, M., Freitas, M., Marinho, J., Nogueira,

- G., Mendes, F., & Marquês, M. (2023). Consulta de modificação de estilos de vida nos cuidados de saúde primários. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 39(5), 478–487. <https://doi.org/10.32385/RPMGF.V39I5.13476>
- Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2016.05.091>
- Gómez-Fernández, N., & Albert, J. F. (2022). Family Meals and Academic Performance: A Multilevel Analysis for Spain. *Methodology for Multilevel Modeling in Educational Research: Concepts and Applications*, 255–270. [https://doi.org/10.1007/978-981-16-9142-3\\_13](https://doi.org/10.1007/978-981-16-9142-3_13)
- Harris, B., Regan, T., Schueler, J., & Fields, S. A. (2020). Problematic Mobile Phone and Smartphone Use Scales: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.00672>
- Ibrahim Khalil, A., Burayk Alharbi, N., Yousef Alhawasawi, H., & Baker Albander, A. (2016). Prevalence of Internet Addiction among Nursing Students and the Association with their Academic Performance and Mental Health. *ATHENS JOURNAL OF HEALTH*, 3(4), 291–306. <https://doi.org/10.30958/AJH.3-4-2>
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2023). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. <https://ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?padre=10111>
- Kim, D., Nam, J. E. K., & Keum, C. (2022). Adolescent Internet gaming addiction and personality characteristics by game genre. *PloS One*, 17(2). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0263645>
- Kokoç, M., & Gökaş, Y. (2025). Cómo la adicción al teléfono inteligente altera la relación positiva entre la autorregulación, la autoeficacia y el compromiso del alumnado en un entorno de educación a distancia. *Revista de Psicodidáctica*, 30(1), 500151. <https://doi.org/10.1016/J.PSICOD.2024.500151>
- Le Moal, F., Litterbach, E. K., Dunn, K., Fraser, K., Bouchaud, C. C., & Middleton, G. (2025). Unpacking family meals: state-of-the-art review critiquing the Western ideals, positioning and promotion of family meals. *Health Promotion International*, 40(1), 4. <https://doi.org/10.1093/HEAPRO/DAAF004>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 343–350. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.10.049>
- Liu, J., Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Griffiths, M. D., & Chen, L. (2021). Development and psychometric assessment of the problematic qq use scale among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6744. <https://doi.org/10.3390/IJERPH18136744/S1>
- Liu, X., Liu, J., Flores, D. D., & McDonald, C. C. (2024). Family factors related to adolescent screen media use and mental health outcomes: A systematic review and recommendation for practices. *Journal of Adolescence*, 96(7), 1401–1427. <https://doi.org/10.1002/JAD.12367>
- Lopez-Fernandez, O., & Kuss, D. J. (2020). Preventing Harmful Internet Use-Related Addiction Problems in Europe: A Literature Review and Policy Options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11). <https://doi.org/10.3390/IJERPH17113797>
- Luo, T., Qin, L., Cheng, L., Wang, S., Zhu, Z., Xu, J., Chen, H., Liu, Q., Hu, M., Tong, J., Hao, W., Wei, B., & Liao, Y. (2021). Determination the cut-off point for the Bergen social media addiction (BSMAS): Diagnostic contribution of the six criteria of the components model of addiction for social media disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(2), 281–290. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00025>
- Marin, M. G., Nuñez, X., & De Almeida, R. M. M. (2021). Internet Addiction and Attention in Adolescents: A Systematic Review. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 24(4),

- 237–249. <https://doi.org/10.1089/CYBER.2019.0698>
- Muñoz-Navarro, R., Medrano, L. A., Limonero, J. T., González-Blanch, C., Moriana, J. A., Ruiz-Rodríguez, P., & Cano-Vindel, A. (2022). The mediating role of emotion regulation in transdiagnostic cognitive behavioural therapy for emotional disorders in primary care: Secondary analyses of the PsicAP randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 303, 206–215. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.029>
- Neshteruk, C. D., Tripicchio, G. L., Lobaugh, S., Vaughn, A. E., Luecking, C. T., Mazzucca, S., & Ward, D. S. (2021). Screen Time Parenting Practices and Associations with Preschool Children's TV Viewing and Weight-Related Outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/IJERPH18147359>
- ÖZALP, M. (2025). Effect of mobile phone addiction on hand disorder, eye health, fatigue and cognitive failures. *BMC Public Health*, 25(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/S12889-025-22154-Z/TABLES/4>
- Pastor, Y., García-Jiménez, A., & López-De-ayala, M. C. (2022). Estrategias de regulación de uso del smartphone y uso problemático de internet en la adolescencia. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 38(2), 269–277. <https://doi.org/10.6018/analesps.461771>
- Paterna, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Aguilar-Parra, J. M., Salavera, C., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2024). Problematic smartphone use and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(2), 313. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00014>
- Pearson, N., Biddle, S. J. H., Griffiths, P., Sherar, L. B., McGeorge, S., & Haycraft, E. (2020). Reducing screen-time and unhealthy snacking in 9-11 year old children: the Kids FIRST pilot randomised controlled trial. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/S12889-020-8232-9>
- Pérez-Fuentes, M. del Carmen., Barragán Martín, A. B. ., Martos Martínez, A., Martín Vázquez, C., García Fernández, R., & Verdeal Dacal, R. (2022). *Revisando la Evidencia de Los Retos en Salud*. Dykinson, S.L. <https://hdl.handle.net/10612/21002>
- Piteo, E. M., & Ward, K. (2020). Review: Social networking sites and associations with depressive and anxiety symptoms in children and adolescents - a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(4), 201–216. <https://doi.org/10.1111/CAMH.12373>
- Rodríguez, M. R., & Padilla, F. M. G. (2021). El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública. *Enfermería Global*, 20(2), 557–591. <https://doi.org/10.6018/EGLOBAL.438641>
- Roig-Vila, R., López-Padrón, A., Urrea-Solano, M., Roig-Vila, R., López-Padrón, A., & Urrea-Solano, M. (2023). Dependencia y adicción al smartphone entre el alumnado universitario: ¿Mito o realidad? *ALTERIDAD.Revista de Educación*, 18(1), 34–47. <https://doi.org/10.17163/ALT.V18N1.2023.03>
- Ruihan, C., Zhitong, Z., Zhiyan, C., & Hongge, L. (2025). Similarities and differences in core symptoms of problematic smartphone use among Chinese students enrolled in grades 4 to 9: A large national cross-sectional study. *Addictive Behaviors*, 160. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108164>
- Sánchez-Kuhn, A., Puga, J. L., Flores, P., & Ruiz-Ruano, A. M. (2024). From non-problematic smartphone use to smartphone addiction: Impulsivity-based profiles. *Adicciones*, 36(3), 287–298. <https://doi.org/10.20882/ADICCIONES.1847>
- Shek, D. T. L., Yu, L., Leung, H., Wu, F. K. Y., & Law, M. Y. M. (2016). Development, implementation, and evaluation of a multi-addiction prevention program for primary school students in Hong Kong: the B.E.S.T. Teen Program. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/S40405-016-0014-Z>
- Siste, K., Wiguna, T., Bardasono, S., Sekartini, R., Pandelaki, J., Sarasvita, R., Suwartono, C., Murtani, B. J., Damayanti, R., Christian, H., Sen, L. T., & Nasrun, M. W. (2021). Internet addiction in adolescents: Development and validation of Internet Addiction Diagnostic

- Questionnaire (KDAI). *Psychiatry Research*, 298.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113829>
- Su, S., Cousijn, J., Molenaar, D., Freichel, R., Larsen, H., & Wiers, R. W. (2024). From everyday life to measurable problematic smartphone use: The development and validation of the Smartphone Use Problems Identification Questionnaire (SUPIQ). *Journal of Behavioral Addictions*, 13(2), 506. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00010>
- Tateno, M., Kato, T. A., Shirasaka, T., Kanazawa, J., Ukai, W., & Hirota, T. (2022). A network analysis of problematic smartphone use in Japanese young adults. *PLOS ONE*, 17(8), e0272803. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0272803>
- Theopilus, Y., Al Mahmud, A., Davis, H., & Octavia, J. R. (2024). Preventive Interventions for Internet Addiction in Young Children: Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 11. <https://doi.org/10.2196/56896>
- Vicente-Escudero, J. L., Saura-Garre, P., López-Soler, C., Martínez, A., Alcántara, M., Vicente-Escudero, J. L., Saura-Garre, P., López-Soler, C., Martínez, A., & Alcántara, M. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escritos de Psicología (Internet)*, 12(2), 103–112. <https://doi.org/10.24310/ESPSIESCPSI.V12I2.10065>
- Višnjić, A., Veličković, V., Sokolović, D., Stanković, M., Mijatović, K., Stojanović, M., Milošević, Z., & Radulović, O. (2018). Relationship between the Manner of Mobile Phone Use and Depression, Anxiety, and Stress in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4). <https://doi.org/10.3390/IJERPH15040697>
- Wang, J., & Russo, S. J. (2024). Neurobiology of social stress and age-related neurodegeneration. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 156. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105482>
- Yoon, J. Y., Jeong, K. H., & Cho, H. J. (2021). The Effects of Children's Smartphone Addiction on Sleep Duration: The Moderating Effects of Gender and Age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). <https://doi.org/10.3390/IJERPH18115943>

## RECURSOS DE INTERÉS

A continuación, se ofrecen unos recursos que complementan la información ofrecida en esta Guía.

- [Plan digital familiar de la Asociación Española de Pediatría.](#)
- [Centro de Seguridad en Internet para niños y adolescentes en España.](#)
- [Guía para educar en un uso crítico de las tecnologías en familia del Centro de Documentación del Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad \(ONTSI\).](#)
- [Vídeos educativos sobre el buen uso de las tecnologías realizado por Pantallas Amigas.](#)
- [Tríptico de la Policía Nacional informativo sobre los ciber-peligros.](#)
- [Cómic imprimible para concienciar sobre los ciber-peligros realizado por la Policía Nacional.](#)
- [Juego de preguntas y respuestas realizado por Didania, para identificar mitos sobre el juego de azar, videojuegos y uso compulsivo de internet.](#)
- [Asociación ciudadana que promueve un pacto social sobre el buen uso del teléfono móvil.](#)
- [Portal web de la Policía Nacional para informar sobre casos de pornografía infantil, amenazas, fraudes, etc en internet.](#)
- [Guía de herramientas de control parental del Observatorio de la Infancia y Adolescencia de la Junta de Andalucía.](#)
- [Centros de Atención a las Adicciones, del Plan Nacional sobre Drogas.](#)
- [Libro para ayudar a identificar diferentes emociones, y recursos gratuitos para profundizar en las emociones.](#)
- [Empantallados](#)