

COMPROMISO FAMILIAR PARA RETRASAR EL PRIMER TELÉFONO MÓVIL

En los últimos años, diferentes estudios científicos han alertado del impacto que el uso temprano e intensivo del teléfono móvil puede tener en la salud física, emocional y social de niños y adolescentes. Entre los riesgos más señalados se encuentran:

- **Problemas de salud mental:** aumento de la ansiedad, depresión, baja autoestima y mayor riesgo de adicción digital.
- **Alteraciones del sueño:** la exposición a pantallas, especialmente en horario nocturno, reduce la calidad y cantidad del descanso.
- **Exposición a riesgos online:** ciberacoso, acceso a contenidos inadecuados, contactos con desconocidos o conductas de riesgo.
- **Interferencia en el desarrollo social y académico:** pérdida de capacidad de concentración, menor interacción cara a cara y disminución del rendimiento escolar.

Por estas razones, cada vez más colegios y grupos de padres en España y en otros países están promoviendo iniciativas conjuntas para retrasar la entrega del primer smartphone a sus hijos. La experiencia demuestra que el compromiso colectivo es clave: cuando las familias avanzan unidas, los niños sienten menos presión social y resulta más fácil educar en un uso saludable de la tecnología.

Este documento pretende ser un acuerdo voluntario entre familias, con el objetivo de proteger a nuestros hijos e hijas durante la infancia y primera adolescencia, fomentando un desarrollo más equilibrado y saludable, y posponiendo la entrega del primer teléfono móvil con acceso libre a internet hasta una edad más madura.

Compromiso

Las familias firmantes, de manera voluntaria y conjunta, nos comprometemos a:

- 1. No entregar a nuestros hijos e hijas un teléfono móvil con acceso libre a internet *antes de los 14 años*.**
- 2. Favorecer *alternativas seguras en caso de necesidad de comunicación* (teléfonos básicos, relojes con llamada, contacto a través de adultos responsables).**
- 3. Educar en el uso responsable de la tecnología a través de dispositivos supervisados (ordenador familiar, tablet con control parental, etc.).**
- 4. Compartir recursos, información y apoyo mutuo entre las familias para que la iniciativa tenga continuidad y éxito.**
- 5. Revisar de forma conjunta este compromiso periódicamente, al menos cada curso escolar, adaptándolo a las necesidades que surjan en cada grupo.**

Firmas

Con la firma de este documento, las familias del colegio Sagrado Corazón de Sevilla manifestamos nuestro compromiso de sumarnos a esta iniciativa colectiva, convencidos de que la unión entre padres y madres es la mejor herramienta para proteger y educar a nuestros hijos.

Nombre del padre/madre/tutor	Correo electrónico	Nombre del hijo/a y curso (2025-6)	Firma	Fecha

(Con la firma de este documento los padres firmantes autorizamos a que, a través del correo electrónico proporcionado, se nos informe de forma anónima del número de niños adheridos a este compromiso en cada curso y clase. También autorizamos a que esta información se actualice de forma periódica conforme se produzcan modificaciones relevantes en su contenido. Se puede cancelar el compromiso expresado en este documento y las autorizaciones dadas comunicándolo al correo electrónico familiasfrentealmovil.cscs@gmail.com).

Nombre del padre/madre/tutor	Correo electrónico	Nombre del hijo/a y curso (2025-6)	Firma	Fecha

(Con la firma de este documento los padres firmantes autorizamos a que, a través del correo electrónico proporcionado, se nos informe de forma anónima del número de niños adheridos a este compromiso en cada curso y clase. También autorizamos a que esta información se actualice de forma periódica conforme se produzcan modificaciones relevantes en su contenido. Se puede cancelar el compromiso expresado en este documento y las autorizaciones dadas comunicándolo al correo electrónico familiasfrentealmovil.cscs@gmail.com).

Nombre del padre/madre/tutor	Correo electrónico	Nombre del hijo/a y curso (2025-6)	Firma	Fecha

(Con la firma de este documento los padres firmantes autorizamos a que, a través del correo electrónico proporcionado, se nos informe de forma anónima del número de niños adheridos a este compromiso en cada curso y clase. También autorizamos a que esta información se actualice de forma periódica conforme se produzcan modificaciones relevantes en su contenido. Se puede cancelar el compromiso expresado en este documento y las autorizaciones dadas comunicándolo al correo electrónico familiasfrentealmovil.cscs@gmail.com).