



Informe sobre méritos para el Premio “Buenas Prácticas Educativas en Privacidad y Protección de Datos Personales para un uso responsable y seguro de Internet por los menores 2024”

Título de la iniciativa: Adolescencia Libre de Móviles España (ALM)

1. Introducción

El grupo de Adolescencia Libre de Móviles de España, en adelante ALM, está formado por las siguientes asociaciones constituidas: Adolescència Lliure de Mòbils (ALM-CAT) NIF: G19422062, Adolescencia libre de mòviles Madrid (ALMMA) NIF: G55417497, Adolescencia Libre de Móviles Comunidad Valenciana (ALMVCV) NIF: G56732134, y el grupo de Málaga llamado: Educación Digital Responsable con NIF: G70819602, además de muchas familias y grupos todavía sin constituir como asociación.

Adolescencia Libre de Móviles España (ALM) nace en octubre de 2023 en Poblenou, Barcelona, como respuesta a la creciente preocupación por el uso excesivo de teléfonos móviles con acceso a internet por parte de menores y adolescentes. Desde su creación, ALM ha centrado sus esfuerzos en fomentar un retraso en la entrega de smartphones a los menores hasta los 16 años o más, promoviendo un uso más responsable y saludable de las tecnologías digitales.

El movimiento, que comenzó como una iniciativa local en noviembre de 2023, rápidamente ganó tracción en toda España. Más de 30.000 familias se involucraron en el proyecto. Se estableció una red de más de 150 iniciativas locales. Actualmente, cuenta con asociaciones territoriales constituidas jurídicamente en Cataluña, Madrid, la Comunidad Valenciana, Málaga, Navarra y Vizcaya. También se ha recibido interés por parte de Inglaterra, Francia, Italia y EUA en cuyos países se ha generado un movimiento de familias similares.

ALM ha logrado un impacto mediático notable y ha influido en las políticas educativas, especialmente en la implementación de normativas que incluyen la restricción del uso de teléfonos móviles en centros escolares de diversas comunidades autónomas. Este movimiento no se opone al uso de la tecnología ni es anti-móvil, sino que promueve la educación desde edades muy precoces sin el dispositivo, el retraso en la entrega del smartphone así como la regulación de las denominadas páginas inadecuadas y la declaración de las redes sociales como un problema de salud pública.

1.1 Justificación

En España, el 94.8% de los adolescentes en la ESO tiene un teléfono móvil con conexión a Internet, y el 72% lo recibe a los 12 años, mostrando una tendencia a una adquisición cada vez más temprana (INE, 2023). Según la Agencia de Salud Pública de Barcelona (2022), los adolescentes usan dispositivos digitales una media de 8 horas al día, dedicando 4 horas al móvil, mayoritariamente en redes sociales. Además, el informe de UNICEF (2021) indica que el 31.6% de los adolescentes pasa más de 5 horas diarias en Internet, porcentaje que sube al 49.6% los fines de semana.



La relación entre el uso de dispositivos y problemas de salud mental es clara, con un aumento de depresión, ansiedad y suicidio, especialmente desde la pandemia (Cyberguardians Research, 2024). Los estudios señalan que una adquisición temprana del móvil predice problemas de salud mental, especialmente en chicas (Sapien Labs, 2023).

El ciberacoso es otra de las preocupaciones: 2 de cada 10 estudiantes de ESO han reportado sufrirlo (UNICEF, 2021), siendo 5 veces más frecuente en chicas y con efectos más intensos que el acoso presencial (Agència de Salut Pública de Barcelona, 2022). El fenómeno del doomscrolling, incentivado por redes como TikTok, también agrava la salud emocional, fomentando adicciones y polarización (Amnistía Internacional, 2023).

El acceso temprano a pornografía también es alarmante, ya que entre el 15-20% de los niños accede a este tipo de contenido antes de los 8 años, lo que impacta en su desarrollo afectivo-sexual (Ballester, 2019). Otros riesgos vinculados al uso excesivo de dispositivos incluyen obesidad, miopía y trastornos del sueño (Urbano et al., 2018; Német, 2021).

Por tanto, la evidencia científica concluye que los riesgos superan los beneficios del uso temprano de dispositivos en niños y adolescentes.

2. Objetivos del movimiento

Los objetivos principales de ALM incluyen:

- **Retrasar la entrega de smartphones a menores** hasta al menos los 16 años o más.
- **Establecer un pacto social** para que las familias acuerden no entregar smartphones a sus hijos antes de los 16 años rebajando así la presión social que sienten las familias y los adolescentes y logrando un pacto social global.
- **Sensibilizar a las familias y las instituciones** sobre los riesgos asociados al uso temprano de dispositivos digitales.
- **Impulsar cambios legislativos** que limiten el acceso de los menores a redes sociales y dispositivos móviles en entornos educativos.
- **Colaborar con profesionales de la salud y la educación** para diseñar campañas de concienciación sobre los peligros del uso prematuro de la tecnología para que todas las familias tengan información y puedan tomar sus decisiones al respecto.

3. La adecuación de la iniciativa al objeto del premio

ALM se alinea perfectamente con los requisitos del premio, ya que trabaja activamente en la promoción de buenas prácticas para un uso responsable de internet y las tecnologías digitales entre menores. La asociación se ha destacado por su esfuerzo en:

- **Promover la privacidad y la seguridad** de los menores en el entorno digital.
- **Evitar la exposición prematura** a los riesgos de las redes sociales, como el ciberacoso, la adicción digital y la manipulación de datos.



- **Impulsar la concienciación sobre los peligros asociados al uso excesivo de dispositivos móviles**, y las consecuencias para la salud mental y emocional de los jóvenes.

4. Relevancia, innovación y ejemplaridad del proyecto

ALM es un proyecto innovador y ejemplar porque:

- **Fomenta el empoderamiento familiar** a través de pactos sociales, un enfoque que tiene un impacto directo en la vida diaria de las familias y sus hijos.
- **Ha influido en políticas educativas** como la restricción del uso de móviles en los centros educativos de muchas comunidades autónomas.
- **Ha promovido las campañas innovadoras** de concienciación, como charlas y talleres en centros educativos y la creación de materiales didácticos accesibles para familias.
- **Creación de comisiones de Trabajo estatales:** ALM cuenta con comisiones dedicadas al pacto de familias, relación con instituciones públicas, áreas jurídicas y comunicación.
- **ALM ha colaborado con instituciones educativas y de salud** para generar estudios y encuestas que evidencian el impacto del uso temprano de móviles en el bienestar juvenil.

Ejemplos de objetivos logrados:

- **Encuestas masivas:** A través de una encuesta creada específicamente para recoger las percepciones de las familias sobre el uso de móviles en menores, ALM ha llevado a cabo encuestas en toda España con más de 25000 respuestas. Se han analizado las respuestas de **22.919** familias en Cataluña que reveló varios datos clave sobre el uso de teléfonos móviles por parte de los menores. El **61.7%** de las familias de primaria considera que la edad adecuada para entregar un móvil inteligente es a partir de los **16 años**. No obstante, el **82.1%** de las familias con hijos en secundaria admitió haber dado un teléfono a sus hijos a los **12 años o antes**, lo que refleja la presión social como factor determinante.

Por otro lado, más del **85%** de las familias expresó su disposición a participar en un **pacto social** para retrasar la entrega de teléfonos móviles a sus hijos, especialmente al pasar de primaria a secundaria. Además, un **56.4%** de los padres justificó la entrega de un móvil para que sus hijos estuvieran localizables cuando andan solos, mientras que el **32.7%** lo hizo para evitar que sus hijos fueran los únicos sin teléfono.

Finalmente, un **41.4%** de las familias reconoció no conocer alternativas a los smartphones, como dispositivos que permiten la localización sin acceso a internet, lo que subraya la necesidad de más información y recursos para tomar decisiones tecnológicas más seguras para los menores.

- **Pacto Familias (proyecto piloto).** En cinco escuelas de primaria y secundaria de Barcelona (barrio Sants-Montjuic) se llevó a cabo el pacto de familias durante el curso 23-24 sobre la entrega de smartphones a los niños en su paso a la secundaria. Los resultados muestran una tendencia clara hacia el retraso en la entrega de estos dispositivos. En varias de las escuelas, el 60% o más de las familias expresaron su



compromiso con la iniciativa de no dar un smartphone a sus hijos y así firmaron el documento. Aunque la participación varió entre los centros, los resultados destacan un cambio significativo en la actitud de las familias hacia la limitación del uso de smartphones, con algunos colegios mostrando un 100% de apoyo a este pacto. De manera similar, en cinco escuelas y tres institutos de Cardedeu, Barcelona, gracias a la colaboración entre Adolescència Lliure de Mòbils / Reconnecta't Cardedeu y el Ayuntamiento, se implementó el pacto de familias. A lo largo del curso 23/24, 219 familias se adhirieron a esta iniciativa. Del total, el 9,2% tenía hijos en 1º de ESO y se comprometió a retrasar la entrega del smartphone un curso más. En comparación, el 20% que tenía hijos en 6º de primaria y el 28% en 5º se comprometieron con el retraso de la entrega del primer smartphone a través del pacto de familias. La iniciativa además también tiene como objetivo generar conciencia sobre la necesidad de reflexionar sobre la entrega prematura de smartphones. De esta manera, durante el curso 24-25, se observa un cambio de tendencia, con un mayor número de alumnos que han comenzado 1º de ESO sin un smartphone. Finalmente, los 3 institutos públicos de Los tres institutos de Cardedeu han acordado no usar el móvil con fines pedagógicos, alentando a las familias a que los alumnos no lleven smartphones al centro, o que los guarden si lo hacen.

- **Informe al grupo de expertos del Ministerio de Infancia y Juventud.** En el se destacaron algunas medidas importantes:
 - **Grupo de expertos (Corto plazo):** Propuesta de incorporar más profesionales en psiquiatría, neurología y psicología clínica para abordar los efectos de las redes sociales y las tecnologías digitales en la salud mental de los menores.
 - **Impacto en la salud (Corto plazo):** Solicitud a los Colegios de Médicos y Psicólogos para que declaren el uso de redes sociales en la infancia y adolescencia como un problema de salud pública, enfatizando que las redes están diseñadas para ser adictivas.
 - **Pacto de familias (Corto plazo):** Propuesta de un pacto entre familias, apoyado por las administraciones y colegios, para retrasar la entrega del primer smartphone hasta que los niños demuestren madurez digital suficiente. También se sugiere utilizar alternativas de contacto más seguras, como teléfonos sin acceso a internet.
 - **Protección de datos (Corto plazo):** Elevar la edad mínima de acceso a redes sociales a los 16 años y garantizar su cumplimiento.
 - **Regulación de contenidos (Medio plazo):** Propuesta para regular 8 tipos de contenidos dañinos en internet (pornografía, apuestas, violencia, etc.), asegurando su eliminación o restringiendo su acceso mediante mecanismos de verificación de edad.
 - **Derechos humanos (Corto y medio plazo):** Abordar la problemática desde un enfoque de derechos humanos, regulando el impacto de las empresas tecnológicas sobre los derechos de los menores.
 - **Capacitación de familias (Corto plazo):** Se propone formar a las familias en el uso responsable de la tecnología, retrasando al máximo la exposición de los menores a dispositivos y redes sociales, garantizando una preparación adecuada antes de su uso autónomo.



- **Familias:** Se sugiere realizar **charlas específicas** y **encuestas** sobre el uso y la entrega de dispositivos personales, además de proporcionar información en tutorías o reuniones con el equipo docente para guiar a las familias.
- **Infancia y adolescencia:** Se propone **incorporar la formación en competencias digitales** en el currículo educativo, sin uso de dispositivos, y apoyar esta formación con programas preventivos. También se recomienda organizar charlas con expertos y actividades de sensibilización para estudiantes, como el **reto de una semana sin smartphone** para los alumnos de 4º de ESO y 1º de Bachillerato.
- **Actividades de sensibilización desde el Centro de Salud:** Iniciar la capacitación en **riesgos del uso de dispositivos** desde el embarazo y continuar en visitas pediátricas, abordando los peligros de las redes sociales y los dispositivos digitales.
- **Espacios libres de móviles (Corto plazo):**
- **Centros educativos:** Prohibir el uso de smartphones durante toda la jornada escolar, actividades extraescolares y transporte, con medidas seguras para el almacenamiento de los dispositivos.
- **Lugares de trabajo con niños:** Crear zonas libres de móviles, como en salas de espera o lugares de ocio infantil.
- **Fomento de actividades de ocio alternativas:** Potenciar, desde las administraciones públicas, actividades culturales y recreativas como conciertos, deportes, rutas por la naturaleza y talleres de habilidades.
- **Prohibición de prácticas digitales nocivas (Medio plazo):** A nivel europeo, prohibir técnicas adictivas como el **scroll infinito**, diseñar aplicaciones con mayor seguridad y restringir el acceso de menores a servicios digitales perjudiciales.
- Comentarios sobre **Anteproyecto de Ley Orgánica**. Entre las recomendaciones se destaca:
 - **Regulación del uso de móviles** en entornos educativos y espacios digitales, priorizando la prohibición del uso de smartphones en las escuelas.
 - La ley debe abordar los problemas de **adicción digital**, vinculados a plataformas diseñadas para fomentar el uso excesivo a través de sistemas de recompensa.
 - ALM sugiere **ampliar las sanciones** a empresas tecnológicas que no aseguren la protección de los menores, así como establecer medidas más estrictas de verificación de edad.
 - **Espacios seguros en entornos digitales** para menores y prohibir el acceso a contenidos dañinos como pornografía o apuestas.
 - Propone que la ley incluya el derecho de los menores a "no estar conectados" y fomente un uso más responsable de la tecnología enfocando la **protección del menor como sujeto de derechos**, enfatizando la creación de entornos digitales controlados y seguros.

Concretamente, y por orden de cantidad de respuestas de la encuesta llevada a cabo:



Cataluña: Adolescencia Libre de Móviles (ALM-Cat) ha trabajado de manera constante en los centros educativos, barrios y distritos así como su incidencia institucional y en la sensibilización de la sociedad. Cataluña cuenta con 20000 familias adheridas i 110 delegados territoriales de toda Cataluña. El 15 de noviembre de 2024, hubo una reunión con el alcalde de Barcelona, Jaume Collboni, para discutir la creación de un pacto social que abordará el uso de smartphones entre los adolescentes. Este encuentro coincidió con la participación en el Consejo Escolar de Cataluña y en el Consejo de Educación Municipal de Barcelona, donde se debatió sobre la regulación de móviles en los centros educativos. Además, ALM- Cat participó en el desarrollo de la Medida de Gobierno “Acciones 2024-2027 por el bienestar digital” del Ayuntamiento de Barcelona, subrayando la necesidad de regular el uso de dispositivos digitales en la infancia.

El impacto en el ámbito sanitario también ha sido significativo. ALM- Cat ha mantenido reuniones con la Agencia de Salud Pública de Cataluña, para tratar los efectos del uso excesivo de móviles en la salud mental de los adolescentes. Estas reuniones, que tuvieron lugar en noviembre de 2023 y mayo de 2024, fueron clave para incluir las preocupaciones de ALM- Cat en el debate sanitario. Asimismo, la organización ha estado presente en la Taula de Salut Mental así como la taula de Drets Humans del Ayuntamiento de Barcelona, donde ha abordado el impacto de las tecnologías digitales en la salud mental de los jóvenes.

En el plano político, ALM organizó un debate electoral el 8 de mayo de 2024, que reunió a representantes de todos los partidos políticos en vísperas de las elecciones al Parlamento de Cataluña. Este debate permitió que el movimiento presentara su postura sobre la regulación del uso de dispositivos móviles entre los adolescentes, y cómo las políticas públicas pueden mejorar su bienestar digital. En cuanto a la incidencia familiar, ALM ha realizado campañas en diversas ciudades de Cataluña, como Reus, Torredembarra, Sant Cugat, Cardedeu i Barcelona promoviendo el retraso en la entrega de smartphones a menores. Una de las campañas más destacadas fue la realizada en Barcelona, en la que se distribuyó el mensaje *“Estás a tiempo de no comprarle el móvil a tu hijo”* durante las jornadas de puertas abiertas de los institutos. Esta campaña tuvo una gran visibilidad y captó la atención de miles de familias que se sumaron a la causa así como varios medios de comunicación. Finalmente, ALM- Cat ha participado en la actualización de la Carta de Derechos y Deberes de Barcelona a través de varias sesiones de trabajo con la Dirección de Derechos Humanos del Ayuntamiento, consolidando su influencia en las políticas públicas para garantizar un entorno digital más seguro para los menores.

Madrid: Adolescencia Libre de Móviles Madrid (ALMMA) ha desarrollado una intensa actividad desde la creación de su grupo de WhatsApp en noviembre de 2023, que cuenta con más de 3.000 miembros. Se destacan las reuniones con Colegios Profesionales de Madrid, como el Colegio de Médicos y el Colegio de Psicología, Colegio de abogacía, así como con partidos políticos de la Asamblea de Madrid. También se han realizado encuentros con especialistas en psicología y bienestar familiar.

En el ámbito institucional, ALMMA asistió como oyente al Congreso de los Diputados en febrero de 2024, manteniendo conversaciones con representantes de diversas organizaciones relacionadas con la protección de menores y la salud digital. Asimismo, se realizaron charlas con trabajadores sociales, policía municipal y una reunión con el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) para tratar sobre la ciberseguridad y la protección infantil en entornos digitales. ALMMA ha impulsado



eventos como el ciclo de charlas Despantallados: Infancia y Juventud Libre y Saludable, que contó con la participación de profesionales del ámbito sanitario y educativo. Estos eventos han tenido varias ediciones a lo largo de 2024, destacando la importancia de la formación y prevención en el uso de dispositivos por parte de los menores.

En cuanto a la incidencia política, ALMMA ha estado presente en la Asamblea de Madrid, tanto en marzo como en octubre de 2024, participando en la Comisión de estudio sobre el impacto de las nuevas tecnologías en menores. Además, se ha organizado una rueda de prensa en colaboración con colegios profesionales para divulgar su mensaje sobre los riesgos del uso prematuro de smartphones.

ALMMA también ha conseguido una rueda de prensa con la unión de los colegios sanitarios profesionales en la sede del COEM, el 10 de mayo de 2024 en la que los colegios sanitarios madrileños se posicionaron ante lo que describieron como un problema de salud pública.

En el plano mediático, ALMMA ha participado en entrevistas de radio y ha asistido a eventos como el Festival de las Ideas en el Círculo de Bellas Artes. En octubre de 2024, ALMMA compareció en la Comisión de estudio del impacto de las tecnologías en menores de la Asamblea de Madrid, representando a las familias preocupadas por esta situación. Además, ha impartido charlas en colegios e institutos, brindando apoyo a familias a través de correos y grupos de chat y ha colaborado con expertos para proponer soluciones alternativas a los móviles, con el fin de proteger a los menores en internet.

Valencia: La Asociación adolescencia libre de móviles Comunidad Valenciana (ALMCMV) nace el 20 de noviembre de 2023, como consecuencia del movimiento surgido en toda España, por el que miles de familias, sumándose a plataformas de Telegram, intentan promover la concienciación acerca de los efectos perniciosos de los dispositivos Smartphones en los menores. La idea principal de esta iniciativa en lo que respecta a los centros escolares, es conseguir la creación de un marco legislativo que promueva de forma activa la eliminación del uso de dispositivos móviles en centros de educación infantil, primaria, ESO y bachillerato, tanto de índole pública, concertada o privada. Sin que aparezca como excepción el uso puntual de los mismos para realizar determinadas actividades académicas.

Como acciones, cabe destacar la participación en congresos de salud mental, actividades deportivas, con el objetivo de visibilizar el movimiento, y promover el ocio saludable entre los adolescentes. O la iniciativa Kilómetro cero a pie de calle para conseguir acercarse a las familias y trabajar de una manera más presencial y cercana. También es importante la impartición de charlas de concienciación en centros escolares.

Málaga: Educación Digital Responsable nació en diciembre de 2023, desde el movimiento ciudadano Adolescencia Libre de Móviles, que cuenta con 30.000 familias a nivel nacional, en el grupo de Telegram de Málaga con 1.100 miembros y en Instagram, unos 800 seguidores. La asociación cuenta a fecha de octubre de 2024 con 200 socios. Está formado por familias y profesionales con un fin común, la responsabilidad digital de la sociedad en general y de niños, niñas y adolescentes, en particular. Las líneas de acción han sido tres:



- Dar charlas y talleres en centros educativos, a través de la Plataforma Docente por una Digitalización Responsable
- A través de la Escuela de Familias online, de libre organizar foros de debate y charlas en asociaciones de vecinos, ayuntamientos y demás organizaciones
- Y llegar a los jóvenes con RECONNECTANDO. Abriendo espacios de reflexión y debate con ellos y entre ellos, organizando quedadas al aire libre en parques y plazas de la ciudad, en las que se aboga por los juegos tradicionales y, además, aportamos información de concienciación.

5. Transferencia a la sociedad

Entre las acciones que surgen de esta iniciativa destacan:

- **Pactos de familias** para retrasar el uso de smartphones, lo que genera una herramienta replicable en todas las comunidades y regiones.
- **Encuestas y estudios** que involucran a miles de familias concretamente 25000 en toda España, con resultados sobre el impacto de los smartphones en la vida de los menores.
- **Petición al grupo de expertos del ministerio de infancia y juventud para la protección de los menores en el entorno digital**
- **Documento de comentarios sobre el Anteproyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales** elaborada con la colaboración de profesionales de la salud y el ámbito legal, como parte de las propuestas ante la ley.
- **Materiales didácticos** para la implementación en centros educativos, como guías de uso responsable de la tecnología y charlas educativas.

6. Conclusión

El proyecto de ALM es relevante no sólo por su impacto en las políticas educativas, sino también por su capacidad de crear conciencia y educar a las familias y adolescentes sobre el uso saludable de las tecnologías. Es un proyecto innovador y ejemplar, con un claro potencial de replicabilidad y transferencia a otros contextos, contribuyendo al bienestar de las futuras generaciones.

Referencias

Agència de Salut Pública de Barcelona. (2022). Encuesta Factores de Riesgo en Estudiantes de Secundaria (FRESC). <https://www.aspb.cat/es/areas/salud-cifras/encuesta-fresc/>

Amnistía Internacional. (2023). *Empujados a la oscuridad: El feed "Para ti" de TikTok fomenta la autolesión y la ideación suicida.* <https://www.amnesty.org/es/documents/pol40/7350/2023/es/>



Ballester, L. (2019). *La pornografía y los jóvenes: impacto y propuestas de intervención*. Ediciones Universitarias.

Cyberguardians research Briefing. (2024). Informe sobre el impacto del uso de dispositivos digitales en menores.

INE (Instituto Nacional de Estadística). (2023). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. <https://www.ine.es>

Kardaras, N. (2019). *Glow Kids: How Screen Addiction Is Hijacking Our Kids – and How to Break the Trance*. St. Martin's Press.

Német, G. (2021). The impact of screen time on vision: A review. *Journal of Visual Science*, 58(3), 229-240.

Pew Research. (2022). *Teens, Social Media and Technology*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org>

Sapien Labs. (2023). *The mental health crisis in adolescence: A report on global trends*. <https://www.sapienlabs.org>

Urbano, G., et al. (2018). Obesity and screen time in adolescents: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 63(4), 416-421.

UNICEF. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*. UNICEF España. <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-de-la-tecnologia-en-la-adolescencia>

Villar, J. (2023). La relación entre el ciberacoso y el aumento de trastornos mentales en adolescentes. *Psychology Today*.

Anexo I

Principales acciones llevadas a cabo por Adolescència Lliure de Mòbils (ALM-CAT)

NIF: G19422062

Relaciones institucionales

Reunión de los impulsores iniciales de ALM con el alcalde de Barcelona, Jaume Collboni - 15 de noviembre de 2024

<https://x.com/jaumecollboni/status/1724776152768581928>

<https://beteve.cat/politica/jaume-collboni-pacte-social-debat-us-mobils-adolescents/>



Invitación a la reunión especial del Consejo Escolar de Catalunya para el debate sobre la normativa de teléfonos móviles en los espacios educativos - 15 de noviembre de 2024

<https://x.com/educaciocat/status/1724837003215167868>

Reunión con el Consejo de Educación Municipal de Barcelona del que salió la siguiente declaración:

<https://ajuntament.barcelona.cat/consellescolarmunicipal/ca/noticia/declaracize-del-cemb-sobre-la-regulacize-de-lzs-dels-mzebils-als-centres-educatius>

Reunión con la Directora General de Salud Pública de la Generalitat de Catalunya, Señora Carmen Cabezas. - 24 de noviembre de 2023

Participación en las tres reuniones de la *Taula de Salut Mental de l'Ajuntament de Barcelona* que dio lugar al informe de Bienestar Digital del Ajuntament de Barcelona del 22 de marzo de 2024 - https://www.barcelona.cat/infobarcelona/ca/tema/sanitat-i-salut/nova-mesura-per-al-benestar-digital-dels-infants-i-els-joves-2_1381679.html

Publicación de la nueva medida de regulación del uso de teléfonos móviles en el entorno escolar en Catalunya por parte del departamento de educación, en buena medida gracias a la influencia y trabajo realizado desde el nacimiento de ALM -

https://exteriors.gencat.cat/ca/ambits-dactuacio/afers_exteriors/delegacions_govern/ue/actualitat/not_240130_smartphones_edu

Segunda reunión con Salut Pública de la Generalitat de Catalunya – 14 de mayo de 2024

Reunión con todos los partidos representados en el *Parlament de Catalunya* entre febrero de 2024 y abril de 2024, terminando con un Debate con una mesa de representación de todos los partidos políticos con motivo de las elecciones al *Parlament de Catalunya* - 8 de mayo de 2024

Nota de prensa:

https://www.adollescencialibredemoviles.es/pdf/NP_debate_electoral_ALM_Mayo2024.pdf

Debat electoral:
SMARTPHONES, SALUT I EDUCACIÓ EN POBLACIÓ INFANTO-JUVENIL
De la preocupació de les famílies a l'ocupació de la societat

7 Maig, dimarts 18h | Saló d'Actes, Edifici nou Universitat Abat Oliba CEU

Participants:

- Mònica Rios (PSC)
- Judith Toronjo (Junts-PmxCat)
- Pilar Castillejo (CUP-G)
- Noemí de la Calle (Cs)
- Anna Chillida (ERC)
- Manuel Acosta (VOX)
- Pau González (Comuns Sumar)
- Eva García (PP)

Moderador: Juan Francisco Jiménez, periodista, Director Dpt. Comunicació UAO CEU

Adollescència Lliure de Mòbils (ALM)
@ALiureMobil
#salut mental #famílies
#adolescents #pacte social
#regulació #escoles #ciberbulling

Universitat Abat Oliba CEU

Participación en el documento de alegaciones al anteproyecto de ley de medidas para la protección de los menores en el entorno digital con ALM estatal - 30 de junio de 2024.

Reunión con la nueva Consellera d'Educació de la Generalitat de Catalunya - 16 de octubre de 2024

Organización del movimiento e incidencia a familias

1 de noviembre de 2023 - primera reunión de representantes del Poblenou para lanzar la iniciativa ALM

Inicio del primer WhatsApp con más de 1.000 personas.

30 de noviembre de 2023 - primer reunión de representantes de las diferentes delegaciones de Catalunya online para la organización de la iniciativa

3 de diciembre de 2023 - primera reunión online de representantes de las diferentes delegaciones estatales.

Algunes iniciatives a nivell local de Catalunya:

Torredembarra: <https://www.tdbactualitat.cat/articles/acutalitat-torredembarra/2024/01/24/el-debat-sobre-lus-dels-mobils-entre-els-adolescents-arriba-tambe-al-baix-gaia/>

Reus: <https://www.reus.cat/noticia/el-consell-educatiu-de-ciutat-es-posiciona-en-relacio-lus-dels-mobils-en-la-infancia-i>

<https://reusdigital.cat/noticies/reus/primeres-passes-del-moviment-de-ladollescencia-lliure-de-mobils-reus>

Sant Cugat: <https://www.cugat.cat/noticies/societat/165529/el-consell-escolar-eleva-a-educacio-l-informe-que-aposta-per-restringir-el-mobil-als-instituts-en-lloc-de-prohibir-lo>

Terrassa: <https://terrassadigital.cat/lajuntament-treballara-per-a-prohibir-lus-del-mobil-als-instituts/>

Tarrega: <https://x.com/gotictarrega/status/178048487851077263>

Sant Just: https://www.radiodesvern.com/news/id/radiodesvern_news_14617

Solsona: <https://solsonafm.media/un-78-de-les-families-de-primaria-del-solsones-no-volen-que-el-seu-fill-tingui-un-mobil-intelligent-com-a-minim-fins-als-16-anys/>

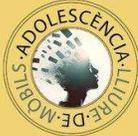
Poblenou – campanya portes obertes institutos - febrero 2024: "Estás a tiempo de no comprarle el móvil a tu hijo": madres y padres hacen campaña ante institutos de Barcelona - <https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20240221/adolescencia-libre-moviles-campana-puertas-abiertas-institutos-barcelona-cataluna-98453282>

<https://www.lavanguardia.com/vida/20240222/9525310/padres-antimovil-campana-institutos.html>



**A L'INSTITUT,
SENSE MÒBIL!**

Som **famílies** preocupades per la **salut mental** dels nostres infants que ens hem unit sota el nom d' **Adolescència lliure de mòbil**, per proposar un **pacte social** entre nosaltres. No volem que es doni per fet entregar un **smartphone** en el pas de primària a secundària, sinó que volem ajornar-ho fins als 16 anys o més.



Barcelona - Sants - pacto de familias para el curso 2024-25 prueba piloto



Barcelona - Cardedeu - pacto de familias para el curso 2024-25 prueba piloto

Impactos en medios

Miles de familias se unen para que sus hijos eviten el móvil antes de los 16 años – 4 de noviembre de 2023 – La vanguardia

<https://www.lavanguardia.com/vida/20231104/9351788/miles-familias-unen-hijos-eviten-movil-16.html>

Creix la revolta per retardar el mòbil fins als 16 anys: les famílies s'organitzen a tot Catalunya - 4 de noviembre - Beteve

<https://beteve.cat/societat/revolta-families-retardar-mobil-16-anys-catalunya/>

¿A qué edad deberían tener su primer teléfono móvil los niños? – 5 de noviembre de 2023 – Ondacero

https://www.ondacero.es/programas/por-fin-no-es-lunes/podcast/entrevistas/que-edad-deberian-tener-primer-telefono-movil-ninos_2023110565476efef6ca7200014d9084.html

S'han de prohibir el mòbils fins als 16 anys? - Catalunya Radio - 5 de noviembre de 2023

<https://www.3cat.cat/3cat/shan-de-prohibir-els-mobils-fins-als-16-anys/audio/1187619/>

Famílies que ajornen el mòbil fins als 16 anys: "És una pandèmia de salut mental, s'ha de prohibir per llei" – Rac1 – 7 de noviembre de 2023

<https://www.rac1.cat/societat/20231107/115464/families-ajornen-mobil-fins-16-anys-pandemia-salut-mental-prohibir-llei.html>

El Grupo Adolescència Lliure de Mòbil pide una regulació "clara" a Educació para las escuelas – Europa Press 15-11-2023

<https://www.europapress.es/catalunya/noticia-grupo-adolescencia-lliure-mobil-pide-regulacion-clara-educacio-escuelas-20231115090149.html>

Les famílies del xat viral demanen a Collboni espais lliures de mòbils a equipaments de Barcelona – Betevé – 16 de noviembre de 2023

<https://beteve.cat/societat/families-demanen-collboni-espais-lliures-mobils-barcelona/>

Los creadores de 'Adolescencia libre de móviles': "Tienes la sensación de que hemos claudicado como padres" – 19 de diciembre de 2023 – SALVADOS – La Sexta

https://www.lasexta.com/programas/salvados/creadores-adolescencia-libre-moviles-tienes-sensacion-que-hemos-claudicado-como-padres_2023121965812453d7b0c300019808e8.html

"Ens hem convertit en Conillets d'Indies Digitals" – 15 de diciembre de 2023 – Diari ARA



https://www.ara.cat/opinio/hem-convertit-conillets-d-indies-digital-s_129_4884631.html

Mesura insuficient: Adolescència Lliure de Mòbils vol prohibir els telèfons també a secundària – 30 de gener de 2024 – Vilaweb

<https://www.vilaweb.cat/noticies/mesura-insuficient-adolescencia-lliure-mobils-vol-prohibir-mobils-tambe-secundaria/>

Les dades que demostren que les famílies donen el mòbil als 12 anys per pressió social – 26 de abril de 2024 – Criar.cat

<https://www.criar.cat/noticia/2304/les-dades-que-demostren-que-les-families-donen-el-mobil-als-12-anys-per-pressio-social>

Un 62% de les famílies no volen que els seus fills tinguin mòbil fins als 16 anys però el 82% reconeixen donar-lo als 12 – 26 de abril de 2024 – Ara

https://criatures.ara.cat/adolescencia/62-families-no-volen-fills-tinguin-mobil-fins-als-16-anys-82-reconeix-donar-als-12_25_5009916.html

Un 62% de les famílies no volen un mòbil per als fills fins als 16 anys, però el 82% reconeix donar-lo als 12 anys – 28 d'abril de 2024 – Diari de Barcelona

<https://www.diaridebarcelona.cat/w/un-62-de-les-families-no-volen-mobil-per-als-fills-fins-als-16-anys-pero-82-reconeix-donar-12-anys?redirect=%2F>

El movimiento por una adolescencia libre de móviles se convertirá en asociación este domingo en Barcelona – 22 de mayo de 2024 – El periódico

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20240522/movimiento-adolescencia-libre-moviles-convertira-102705337>

Primera trobada presencial i constitució de ALM Catalunya en RTVE Noticias – 26 de mayo de 2024

<https://x.com/rtenoticias/status/1794704594519683233>

El grup Adolescència Lliure de Mòbils ja són associació: "Cal un pacte per endarrerir els mòbils" – Betevé – 26 de mayo de 2024

<https://beteve.cat/societat/grup-adolescencia-lliure-mobils-associacio/>

"No somos antimóvil, actuamos por el principio de precaución" – 7 de junio de 2024 – El Periódico

<https://www.elperiodico.com/es/sana-mente/20240607/antimovil-actuamos-principio-precaucion-103007945>

Charlas y mesas redondas:





ESPAI DE REFLEXIÓ



El Patronat de la Fundació Privada Sant Raimon de Penyafort es complau a convidar-vos a una nova sessió de l'**Espai de Reflexió** per tractar el tema **"El mòbil a les aules i a la vida dels infants"**

Programa:

- Paraulas de benvinguda:
Cristina Vallejo, advocada i secretària de la Fundació Privada Sant Raimon de Penyafort
- Introducció i moderació:
Joan Lluís Pérez Francesch, catedràtic de Dret constitucional de la UAB
- Intervencions:
Marta Bertrán, degana de la Facultat de Ciències de l'Educació de la UAB
Xavier Campà, president de la Secció de Dret de la Infància i l'Adolescència de l'ICAB
Xavier Casanovas, professor de l'IQS i membre de la Campanya per l'Adolescència lliure de mòbil
- Col·loqui obert
- Conclusions i cloenda
Xavier Puigdollers, advocat i patró de la Fundació Sant Raimon de Penyafort

L'acte se celebrarà el **dimarts 16 d'abril a les 18:30h**, al **Pati de Columnes** de la seu de l'Il·lustre Col·legi de l'Advocacia de Barcelona (Mallorca, 283, Barcelona)

Es prega confirmació d'assistència al correu electrònic: fundaciosanraimon@icab.cat

Acte organitzat dins del Seminari permanent sobre els drets dels infants organitzat en el marc del Conveni de col·laboració amb la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)

Fundació Sant Raimon de Penyafort. Mallorca, 283 • 08037 Barcelona • 93 601 12 88 • www.icab.cat

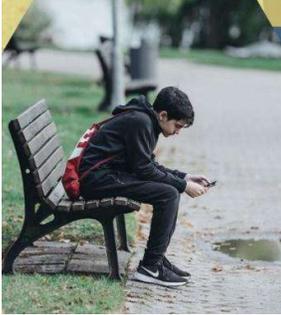
Participació Congrés Equitat Digital – Fundació Bofill

<https://x.com/FundacioBofill/status/1780993176603447725>

Alliberar-nos del mòbil – Xerrada – FECC



Alliberar-nos del mòbil: de la incapacitat d'atenció a la possibilitat de ressonància



Webinar gratuït

Dijous 29 de febrer

de les 19:00 a les 20:00h

amb **Xavier Casanovas**

Convoquen:





Mobile Social Congress – 2 de març de 2024



2 MARÇ
Escola de les Aigües

11h - 14h
Jocs infantils sobre consum responsable

11.30h - 13.30h
Taula rodona i aperitiu

 **Guia per a famílies cruels i malvades**
Mercè Botella, Som Connexió

 **Regulem l'ús del mòbil als instituts?**
Xavier Casanovas, Plat. Adolescència Lliure de Mòbils

 **Presentació de la guia Dejuni Digital**
Sergi Onorato, escriptor

*Activitats amb servei de canguratge


#MSC24

«OMG, Pantalles! Tecnologies al servei de qui?». – Canodrom Ateneu d'innovació Digital



CRÉIXER ENTRE PANTALLES?

OMG, pantalles!

Tecnologies al servei de qui?

Amb Tamara Fernández (Adolescència Lliure de Mòbils), Mercè Botella (Som Connexió), Sandra Gómez (Fundació Ferrer i Guàrdia) i Fembloc.

1 febrer

18.00 h

Canòdrom
ATENEU D'INNOVACIÓ DIGITAL I DEMOCRÀTICA

canodrom.barcelona





Principales acciones llevadas a cabo por Adolescencia libre de móviles Madrid (ALMMA)

NIF: G55417497

1. Introducción y origen de ALMMA
2. Objetivos
3. Acciones desarrolladas por ALMMA
4. Eventos organizados por ALMMA
5. Impacto e innovaciones de ALMMA
6. Conclusiones
7. Anexos

1. INTRODUCCIÓN Y ORIGEN DE ALMMA

La Asociación Adolescencia Libre de Móviles de Madrid · **ALMMA** es una extensión institucional en Madrid del movimiento "Adolescencia Libre de Móviles" (ALM), que surgió en Barcelona en noviembre de 2023. Este movimiento ha crecido rápidamente en respuesta a la preocupación generalizada sobre los riesgos que la tecnología y los dispositivos móviles representan para los menores. Las familias han observado tanto los estudios científicos como las experiencias cotidianas en sus hogares, centros educativos y entornos sociales, concluyendo que la exposición excesiva a las pantallas se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a toda la sociedad.

ALMMA, la Asociación Adolescencia Libre de Móviles de la Comunidad de Madrid, fue creada en mayo de 2024, inspirada por un movimiento de familias en Poblenuou que buscaba retrasar la entrega de smartphones a los menores. Muchas familias en Madrid compartían la preocupación por el impacto del mundo digital en niños, niñas y adolescentes.

Desde su fundación, **ALMMA** ha recibido cientos de solicitudes de familias que buscan ayuda y asesoramiento en temas personales, familiares y escolares, lo que refleja el creciente interés y preocupación en la sociedad sobre la protección de la infancia y adolescencia frente al entorno digital.

El nombre Adolescencia Libre de Móviles refleja el origen de la asociación, aunque su misión es más amplia: difundir, concienciar y sensibilizar sobre los efectos del entorno digital en todos los menores, desde los 0 hasta los 18 años. La visión de **ALMMA** es que no tiene sentido retrasar la entrega de un smartphone si, desde la infancia, se fomenta el uso de dispositivos digitales.

OBJETIVOS

Ámbito Familiar



- Concienciar a la sociedad: **ALMMA** busca sensibilizar a la sociedad sobre los efectos nocivos del uso de pantallas en la infancia y adolescencia, subrayando las consecuencias negativas del uso excesivo de dispositivos digitales desde una edad temprana.
- Sensibilizar a las familias: Proveer a las familias de herramientas y formación que refuercen la idea de retrasar la entrega del primer smartphone hasta los 16 años o más, destacando los beneficios de esta decisión para el bienestar emocional y cognitivo de los adolescentes.
- Pacto Social: **ALMMA** promueve la creación de un Pacto Social para retrasar la entrega del primer smartphone a los 16 años o más. Este pacto tiene como fin establecer un acuerdo entre familias, educadores y profesionales de la salud para reducir la presión social sobre los jóvenes.
- Ocio sin pantallas: Se fomenta la creación de recursos y planes alternativos al uso de pantallas, ofreciendo actividades que promuevan el desarrollo personal, social y físico sin depender de dispositivos digitales.

Ámbito Educativo

- Centros educativos libres de móviles: **ALMMA** busca prohibir la tenencia y el uso de smartphones en centros educativos y deportivos, eliminando cualquier excepción por fines pedagógicos. El objetivo es fomentar un entorno educativo libre de distracciones tecnológicas.
- Campañas de sensibilización: **ALMMA** promueve campañas de concienciación sobre los efectos negativos del uso de pantallas en menores, dirigidas tanto a estudiantes como a docentes y familias, con el fin de generar conciencia desde todos los ángulos.
- Formación para familias y docentes: Se busca ofrecer formación a las familias, personal docente y alumnado sobre los efectos del uso de pantallas, proporcionando herramientas que ayuden a sensibilizar sobre el impacto del entorno digital en la infancia.

Ámbito Sanitario

- Protocolo de uso de pantallas en el niño sano: **ALMMA** trabaja en la implantación de un protocolo de preguntas sobre el uso de pantallas durante las revisiones del niño sano, desde la infancia hasta la adolescencia. Es fundamental recomendar cero pantallas de 0 a 6 años, asegurando un desarrollo saludable y libre de distracciones tecnológicas.



- Campañas en centros de salud: Se promueve la realización de campañas de concienciación a través de cartelería en todos los centros de salud de la Comunidad de Madrid, destacando los riesgos del uso excesivo de pantallas y proporcionando consejos para minimizar estos efectos.
- Rincones de ocio alternativo en salas de espera: **ALMMA** propone la creación de espacios en las salas de espera de pediatría con actividades alternativas, como juegos, libros y pasatiempos, para ofrecer opciones de entretenimiento no digitales que fomenten el desarrollo cognitivo y social.
- Charlas y congresos sobre el uso de pantallas: Fomentar la formación a través de charlas y congresos que difundan estudios científicos y experiencias clínicas sobre los efectos del uso de pantallas, dirigidos a familias, profesionales de la salud y educadores.

2. ACCIONES DESARROLLADAS POR ALMMA

ACCIÓN 1. CREACIÓN DE GRUPOS DE WHATSAPP. Estos grupos nacieron en varios municipios y distritos de Madrid bajo el marco de ALM (Adolescencia Libre de Móviles). Tras la creación de **ALMMA**, algunas de las familias promotoras se integraron en la asociación para continuar con las acciones, dándoles un enfoque institucional. Los grupos de mayor actividad en la Comunidad de Madrid y que se han integrado en **ALMMA** se mencionan a continuación.

GRUPO DE ARAVACA

Grupo de Aravaca-Pozuelo · **ALMMA** Madrid · organizado en 8 comisiones, con más de 800 miembros activos.

El grupo de Aravaca-Pozuelo está avanzando en sus iniciativas a través de las Comisiones de Trabajo Educativa y Legislativa, las cuales se han organizado en subgrupos de trabajo con acciones específicas.

Cada una de estas acciones cuenta con uno o más coordinadores, encargados de supervisar y coordinar los esfuerzos para lograr los objetivos planteados.

En la comisión de actividades educativas, se han definido tres acciones concretas a desarrollar:

- Charlas en centros educativos de Aravaca-Pozuelo: Se está en contacto con organismos e instituciones para coordinar y organizar estas charlas.



- Macro evento con familias: Aunque se había planificado un gran evento para involucrar a las familias de la zona, esta iniciativa se encuentra actualmente en pausa.
- Recolección de información sobre el uso de smartphones en la adolescencia: Se está recopilando información sobre el uso de pantallas en los colegios de la zona, lo que permitirá contar con datos precisos sobre la situación actual.

En la comisión de acciones legislativas se han llevado a cabo reuniones importantes, y actualmente se está en contacto con diferentes colegios profesionales, así como con la Agencia de Protección de Datos. Asimismo, hay una coordinación estrecha con el grupo de trabajo de Madrid. Los avances incluyen la definición de los siguientes objetivos y líneas de acción:

- **Objetivo 1:** Realizar un estudio detallado del panorama normativo actual, distinguiendo entre los intervalos de edad permitidos para acceder a ciertos contenidos, como redes sociales, pornografía, videojuegos, apuestas y ciberdelitos. Se considera la posibilidad de proponer una regulación nacional que obligue a acceder a ciertos contenidos solo mediante huella digital o certificado digital.
- **Objetivo 2:** Basado en las evidencias científicas sobre los daños del uso abusivo de dispositivos digitales, se busca la elaboración de un documento de posicionamiento:
 - Documento sobre los daños a la salud, elaborado por el Colegio de Médicos.
 - Documento sobre los daños sociales, elaborado por el Colegio de Abogados.
 - Documento sobre los efectos educativos, a cargo del Colegio de Pedagogos.
- **Objetivo 3:** Identificar y concretar acciones locales que se puedan solicitar a Ayuntamientos u otras administraciones, con el objetivo de ofrecer alternativas al smartphone para adolescentes en barrios y colegios.

De este modo, se han producido algunas *reuniones con Colegios Profesionales de Madrid, en concreto:*

- Colegio de Médicos (Luisa González)
- Colegio de Psicólogos (Mercedes Bermejo)
- Reuniones con partidos políticos de la Asamblea de Madrid.
- Reunión de delegados en Psicólogos Pozuelo junto con Catherine L'Ecuyer.
- Reunión con INCIBE (Noelia Castellanos y Manuel Ransán).

GRUPO BOCEMA:



En BOCEMA (Boalo, Cerceda y Mataelpino), la Asociación Adolescencia Libre de Móviles de Madrid ha generado una fuerte movilización en la comunidad a través de diversas acciones. Una de las iniciativas más destacadas ha sido la creación de un grupo de WhatsApp, que ha reunido a más de 200 personas activamente involucradas en el debate y la concienciación sobre el uso responsable de los dispositivos móviles. Este grupo ha permitido la rápida difusión de información y el apoyo entre familias y profesionales interesados en promover el bienestar digital de los jóvenes.

Además, en el CP Josefina Carabias, junto a un agente tutor, se impartió un taller dirigido a alumnos y padres, abordando los riesgos del uso de los móviles y las estrategias para un uso más equilibrado. En otra acción significativa, la asociación acudió junto al director de cine Rubén Guindos para presentar su cortometraje "Perder", que aborda las consecuencias emocionales y sociales que puede tener la dependencia tecnológica en la vida de los adolescentes. Este evento se complementó con una charla dirigida a más de 70 alumnos, entre 12 y 16 años, creando un espacio de reflexión sobre los riesgos y las responsabilidades que conlleva el uso de dispositivos móviles.

También, en colaboración con el Ayuntamiento de BOCEMA y con una joven de 19 años, se desarrolló un cómic que ilustra de forma accesible y creativa los peligros del uso excesivo de móviles entre los jóvenes. Este cómic ha sido una herramienta clave en la difusión de mensajes preventivos entre los adolescentes de la zona.

Finalmente, la asociación mantiene una colaboración directa con la Concejalía de Sanidad de BOCEMA, con la que se está trabajando para continuar desarrollando acciones que fomenten un entorno digital saludable para los adolescentes. Además, seguimos ofreciendo asesoramiento a las familias, proporcionándoles herramientas y recursos para gestionar el uso de dispositivos móviles en sus hogares, siempre con el objetivo de garantizar un desarrollo equilibrado para los jóvenes en la era digital.

GRUPO PARACUELLOS DE JARAMA:

En el municipio de Paracuellos de Jarama, la Asociación Adolescencia Libre de Móviles de Madrid se ha centrado en el Instituto Simone Veil, donde se ha llevado a cabo varias charlas dirigidas tanto a estudiantes como a profesores y familias. Estos encuentros han sido fundamentales para generar un espacio de reflexión sobre los riesgos en internet, especialmente en torno a la adicción y el ciberacoso, dos problemáticas cada vez más presentes en la vida de los adolescentes.

También **ALMMA** ha trabajado en colaboración con el centro de salud local para diseñar material informativo que ha sido distribuido entre la población. Esta cartelería no solo ha sido utilizada en nuestras charlas, sino que también ha sido clave para la difusión de un taller específico sobre "Riesgos en Internet: Adicción y Ciberacoso", que tuvo una excelente acogida entre los asistentes. Además, se han implementado los carteles del "Pacto de Familias", una iniciativa que busca comprometer a los padres y madres estableciendo límites en el acceso a dispositivos móviles y recomendando no entregarlos hasta mínimo de 16 años, fomentando además una comunicación abierta con sus hijos e hijas.



Se ha diseñado un logotipo para la biblioteca municipal solicitando que se destine un área de la misma para salud digital, le hemos facilitado un listado de libros para que todas las familias puedan disponer de ellos.

GRUPO PARLA:

En el municipio de Parla, **ALMMA** ha establecido una colaboración activa con el técnico en prevención de adicciones. Gracias a esta alianza, se han impartido talleres en varios colegios, en los que se ha abordado la problemática del uso de dispositivos móviles y su impacto en la adolescencia. Estos talleres han sido diseñados no solo para los estudiantes, sino también para sus familias, a quienes se les ha presentado la asociación como un recurso de apoyo y orientación.

Además, la asociación ha realizado una campaña de sensibilización en los comercios locales, donde se han colocado carteles con el mensaje: "Si eres menor y necesitas ayuda, utiliza nuestro teléfono". Esta iniciativa busca ofrecer un canal de comunicación directo y seguro para aquellos jóvenes que puedan estar experimentando dificultades y no tengan dispositivos móviles.

ACCIÓN 2. PARTICIPACIÓN COMO OYENTES EN EL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS, CON CONVERSACIONES CON ACTORES DE RELEVANCIA.

- Ana Caballero (AETD)
- Benjamín Ballesteros (Presidente de la Fundación ANAR)
- Nacho Guadix (UNICEF España)
- Mar España (AEPD)
- Rosa María Henar Hernando (Fiscalía de Menores)
- Ana Yañez (FESS · Federación Española de Sociedad y sexología)



Presentación del Pacto de Estado para la protección de la infancia. Algunas intervenciones, como la de Alejandro Villena, fueron "una sacudida". Fue también significativa la intervención de Ana Caballero y que Mar España, directora de la AEPD, hablase de "una generación perdida por la barra libre de Internet". Se puede ver en este [ENLACE](#).

ACCIÓN 3. REUNIONES CON COLEGIOS PROFESIONALES DE MADRID

Solicitamos un Documento de Posicionamiento que recoja la evidencia científica en su ámbito o su experiencia respecto a los daños que ocasiona el mal uso del Smartphone e internet entre los jóvenes:

- Colegio de Médicos · Luisa González

El Colegio de Médicos apoya nuestra causa con varios artículos en su [revista](#)

Y un Documento de Posicionamiento elaborado tras 8 meses de trabajo de revisión de la literatura científica y de consulta a las principales sociedades científicas implicadas, que se puede leer en este [ENLACE](#).

- Colegio de Psicólogos · Mercedes Bermejo

Enero 2024: Colegio Oficial de Trabajo Social de Madrid. Nos dan el contacto del Trabajador social Miguel Ángel Alfaro, quien nos da permiso para difundir su material relativo a los adolescentes y riesgos de internet.

Diciembre 2023: Acudimos a la Mesa Social del Distrito Moncloa-Aravaca (Agentes sociales y Salud Mental del Ayuntamiento de Madrid y Policía municipal de Moncloa-Aravaca) para solicitar la repetición y difusión del ciclo de charlas sobre los Adolescentes e Internet realizado entre enero y mayo del 2023 en el IES Ciudad de los Poetas, en otros Centros educativos.

Hemos mantenido reuniones con Asociaciones de Madres y Padres de Centros Educativos: IES Ciudad de los Poetas, CEIP Eugenio María de Hostos, Colegio Liceo Sorolla B, presentando el movimiento de familias y ofreciendo colaboraciones.

También nos hemos reunido con Asociaciones de Vecinos: AVV Dehesa de la villa

ACCIÓN 4. REUNIÓN DE DELEGADOS DE MADRID (ALM) EN PSICÓLOGOS POZUELO JUNTO CON CATHERINE L'ECUYER

ACCIÓN 5. PARTICIPACIÓN EN EL CONSEJO DE PROXIMIDAD EN LA MESA DE POLÍTICAS SOCIALES PARA LA DEFENSA DE LOS DERECHOS DE LA FAMILIA



ACCIÓN 6. ENTREVISTAS, REPORTAJES Y PARTICIPACIONES EN RADIOS Y PODCAST...

Portavoz en prensa para Madrid: María Gijón

- 9/11/23 Intervención radiofónica por teléfono en informativos de La COPE.
- 24/11/23 Entrevista para RTVE
- 23/11/23 Intervención en el programa Más de Uno de Onda Cero.
- 30/11/23 Entrevista para Televisa México
- 1/12/23 Intervención en "La Gran Pregunta" de Trece TV
- 11/12/23 Participación reportaje El Intermedio de La Sexta
- 19/01/24 Participación en reportaje para el canal francés France 2
- 15/2/24 Intervención en La COPE junto con Ángela y un padre.
- 29/02/24 Participación en el programa Échale Papas de OMC Radio
- 6/03/24 Reportaje para el periódico Press Norte, de distribución en varios pueblos de la sierra norte de Madrid.
- 20/05/24: Participación en podcast "Escritor Iberian"
- 11/10/24: Intervención en Mañaneros de RTVE
- 14/10/24: Participación en el programa La Sexta Explica
- Difusión en Redes Sociales



Creación y mantenimiento de los perfiles de Instagram @adolescencialibredemoviles , @adolescencialibredemovilmadrid y búsqueda de apoyos desde otras cuentas con



mayor visibilidad como son @educarsinpantallas , @educarsinestereotipos , @adictosalatecnologia , etc...

Creación y mantenimiento del canal de Whatsapp para difundir todo tipo de noticias, información o recurso que ayude en la labor de sensibilización y concienciación a la sociedad en general y a las familias en particular.

- Gestión del email con familias

Contacto, localización e información a decenas de familias con problemas en el colegio por la obligatoriedad de uso de dispositivos (privacidad, derecho a elegir tipo de educación, no obligatoriedad de adquirir un dispositivo, etc..)

- Creación de la identidad corporativa de forma profesional para crear una Asociación sólida desde todos los puntos de vista.
- Creación y mantenimiento de la web www.adolescencialibredemovilesmadrid.es
- Alegaciones al Ante proyecto de Ley
- Comentarios al documento realizado por la AEPNYA
- Charla para el AMPA del colegio público Virgen de la Paloma de La Latina, Madrid.
- Charla de Irene en Torremocha del Jarama (o donde fuera que no me acuerdo bien)

ACCIÓN 7. ASISTENCIA A LA ASAMBLEA DE MADRID, EN LA COMISIÓN DE ESTUDIO SOBRE EL IMPACTO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES.

ALMMA ha desempeñado un papel activo en la Comisión de Estudio sobre el Impacto de las Nuevas Tecnologías en Niños y Adolescentes en la Asamblea de Madrid. La asociación ha asistido como observadora a las sesiones con el objetivo de comprender en profundidad las posiciones y perspectivas de todos los ponentes y expertos que han participado. Durante estas sesiones, **ALMMA** ha escuchado atentamente a todos los participantes, que incluyen profesionales de diversas disciplinas, políticos, académicos y expertos en tecnología y educación, con el fin de entender los diferentes enfoques y posturas.

Además de asistir a las sesiones de la comisión, **ALMMA** ha llevado a cabo reuniones con diversos grupos políticos y ha dialogado con la mayoría de los expertos involucrados en el debate. Como asociación de familias, **ALMMA** reconoce la obligación de escuchar a todos los grupos de interés para luego informar, educar y difundir el mensaje de cada uno, con el objetivo de que las familias comprendan las implicaciones de las nuevas tecnologías en el desarrollo de los menores.



La asociación ha adoptado el rol de interlocutor activo entre los expertos y las familias, facilitando un diálogo abierto y asegurándose de que el mensaje sobre los riesgos y consecuencias de las nuevas tecnologías llegue de manera clara a las familias. **ALMMA** se ha centrado en representar las preocupaciones de los padres en Madrid, proporcionando información precisa y accesible a quienes más se ven afectados por el uso de las tecnologías: los jóvenes y sus familias.

La participación en esta comisión ha permitido a **ALMMA** contribuir al debate público y participar en la formulación de políticas, sensibilizando a las autoridades sobre la importancia de proteger a la infancia y adolescencia de la tecnología. A lo largo de este proceso, **ALMMA** ha reafirmado su compromiso como puente de comunicación entre las instituciones, los expertos y las familias, con el fin de promover un entorno digital seguro y saludable para los niños y adolescentes en la Comunidad de Madrid.

ACCIÓN 8. COLABORACIÓN CON OTRAS INICIATIVAS PARA LA PROTECCIÓN DE LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA FRENTE A LA TECNOLOGÍA

Colaboración con Manifiesto OFF y Diego Hidalgo con reuniones e iniciativas como la participación en la presentación del libro de Diego Hidalgo "Retomar el control" en el Círculo de Bellas Artes.

ACCIÓN 9. ELABORACIÓN DE PETICIONES PARA INCORPORAR EN LOS INFORMES EN RELACIÓN CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS Y SU IMPACTO SOBRE LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA DE AEPNYA (ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PSIQUIATRÍA DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA)

ALMMA agradece a la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y Adolescencia (AEPNYA) por su exhaustivo informe basado en evidencias científicas, el cual destaca la importancia de garantizar procesos fundamentales en el desarrollo de los menores, como la autonomía, el desarrollo cognitivo, el contacto social y el ejercicio físico. Sin embargo, **ALMMA** señala que el uso de dispositivos digitales impacta negativamente en estos procesos, afectando el descanso, las capacidades cognitivas, el contacto social y la autoestima de los menores.

ALMMA propone que, debido al desarrollo cerebral incompleto de los menores, que se extiende hasta los 20-25 años, estos no pueden hacer un "uso responsable" de las tecnologías. Por ello, sugieren limitar significativamente el acceso a dispositivos, especialmente en menores de 16 años, proponiendo restricciones claras sobre el tiempo y tipo de uso, así como la necesidad de



supervisión constante. Asimismo, recomiendan un enfoque más riguroso en la educación, abogando por la inclusión de competencias digitales centradas en la programación, robótica y la búsqueda de información académica fiable, y evitando el uso de dispositivos personales en entornos educativos.

Finalmente, el documento de **ALMMA** subraya la ineficacia del control parental actual, mencionando que muchos menores encuentran formas de eludir estas medidas. Por ello, consideran que el documento de AEPNYA es crucial para establecer directrices claras en el ámbito educativo y social, y solicitan que se incluyan sus propuestas para ayudar a las familias a criar a sus hijos de manera saludable y responsable en cuanto al uso de tecnologías.

ACCIÓN 10. ELABORACIÓN Y ENVÍO DE ALEGACIONES AL ANTEPROYECTO DE LEY, Y EN EL DOCUMENTO DE AEPINA

Desde **ALMMA**, se considera fundamental que la Ley se articule en torno a tres puntos clave:

- Reconocimiento del problema de salud pública que representa el uso excesivo de pantallas en menores. La tecnología está generando efectos perjudiciales en el desarrollo neurológico, emocional y social de los menores, y esto debe ser tratado como un problema de salud pública que requiere atención y medidas preventivas.
- Protección del interés superior del menor, reconociendo la inmadurez neurológica de los menores, que no completan su desarrollo hasta los 25 años. En este sentido, se debe garantizar que los menores no tengan acceso a dispositivos que puedan exponerlos a contenido inadecuado o adictivo hasta que tengan la capacidad de gestionarlos de manera segura.
- Derecho a estar desconectados: **ALMMA** propone que la Ley garantice el derecho de los menores a estar desconectados. Se sugiere retrasar el acceso a smartphones y dispositivos con conexión a internet hasta al menos los 16 años y prohibir su uso en los centros educativos, tanto en clase como en las actividades extracurriculares. La educación debería priorizar el desarrollo integral de los niños en un entorno no digital.

Algunas de las propuestas de **ALMMA** al Anteproyecto de Ley Orgánica fueron las siguientes:

- Prohibición de smartphones en entornos educativos y deportivos: **ALMMA** insta a que se prohíban completamente los dispositivos digitales en centros educativos, desde primaria hasta bachillerato, eliminando incluso el uso pedagógico de los smartphones. Los dispositivos que se utilicen con fines educativos deben ser propiedad del centro y estar estrictamente regulados.



- Control parental más efectivo: **ALMMA** señala que los actuales controles parentales son ineficaces y fácilmente vulnerables por los menores. Se propone un retraso en el acceso a internet y redes sociales, al menos hasta los 16 años, y la creación de mecanismos más seguros que no trasladen toda la responsabilidad a las familias.
- Regulación de contenidos y algoritmos adictivos: Se exige la prohibición de algoritmos diseñados para generar adicción en menores y la implementación de sistemas de verificación de edad efectivos para limitar el acceso a contenido no adecuado para menores, como pornografía, apuestas online y violencia.
- Campañas de concienciación: La Ley debería incluir un apartado específico que promueva campañas de sensibilización dirigidas a las familias, explicando los peligros del entorno digital y ofreciendo herramientas para una mejor gestión del uso de dispositivos.

En resumen, **ALMMA** considera que el Anteproyecto de Ley Orgánica representa una oportunidad única para sentar las bases de una protección efectiva a la infancia frente a los peligros del entorno digital. Sin embargo, advierte que es necesario un enfoque más valiente, con medidas concretas, presupuestos adecuados y un compromiso a largo plazo para garantizar que los menores crezcan en un entorno seguro, equilibrado y libre de las influencias negativas de la tecnología.

ACCIÓN 11. SOPORTE A FAMILIAS A TRAVÉS DE CORREO Y GRUPOS DE CHAT, RESOLVIENDO PROBLEMÁTICAS RELACIONADAS CON EL USO DE PANTALLAS.

ACCIÓN 12. CONTACTO CON INFORMÁTICOS Y EXPERTOS PARA DESARROLLAR SOLUCIONES ALTERNATIVAS A LOS MÓVILES Y PROTEGER A LOS MENORES DURANTE LA NAVEGACIÓN.

3. EVENTOS LLEVADOS A CABO POR ALMMA

- **Conferencia: Protegiendo a nuestra infancia y adolescencia en el entorno digital**

Ponente: Cynthia Benito Arjona

Fecha: Viernes 15 de marzo

Hora: 16:00 - 17:30

Lugar: CEIP Ramiro de Maeztu, Chamartín, Madrid

Organiza: Adolecencia Libre de Móviles

Información adicional: "Las familias deben escuchar a los especialistas antes de acercar a sus hijas e hijos a las pantallas."



- **Conferencia: Despantallados: por una infancia y juventud libre y saludable**

Ponentes: Isabel Winkles, María Salmerón, Mar España, Luisa González, Ana Caballero, Lucía Gallego Deike

Presenta: Marta Sanz

Modera: Tamar Awad

Fecha: Martes 27 de febrero de 2024

Hora: 19:30

Lugar: Ateneo de Madrid, Biblioteca Calle Prado 21

Información adicional: Organizado por la sección de comunicación del Ateneo de Madrid.



- **Conferencia: Catherine L'Ecuyer con las familias**

Ponente: Catherine L'Ecuyer

Fecha: Viernes 26 de enero

Hora: 18:30

Lugar: Avenida Juan XXIII, Nº15B, Pozuelo de Alarcón, Madrid

Información adicional: "Más sonrisas, menos likes" - Protegiendo a nuestra infancia y adolescencia en el entorno digital.



- **Evento: Despantallados 2: Infancia y juventud libre y saludable**

Ponentes: Cuatro panelistas (no identificados en la imagen)

Fecha: Jueves 9 de mayo

Hora: 18:00 - 20:00

Lugar: Sala EducArte, Camino de las Huertas, 9, Pozuelo de Alarcón, Madrid

Organiza: Programa de Atención a la Adolescencia y Prevención de Adicciones del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón

Información adicional: Entrada libre hasta completar aforo.



- **Charla: Despantallados - otra manera de hacer y de ser en la infancia**

Ponente: María Feros (Pedagoga, orientadora familiar y escolar, monitora terapéutica)

Fecha: Miércoles 5 de junio

Hora: 16:00 - 17:00

Lugar: CEIP Rosa Luxemburgo, Aravaca, Madrid, Calle Bardegual 16

Organizan: AMPA Rosa Luxemburgo y ALMMA (Asociación Adolescencia Libre de Móviles Comunidad de Madrid).

- **Rueda de prensa organizada en el COEM (Unión Interprofesional de Colegios Sanitarios de Madrid): Pantallas: la droga digital**

Organiza: Adolescencia Libre de Móviles de la Comunidad de Madrid (ALMMA)

Ponentes: Marisol Ucha (Presidenta del COEM)

Yolanda Martín

Mercedes Bermejo

Lucía Gallego Deike

María Ramírez Cardesín (Colegio de Enfermería)

Tamar Awad (Vicepresidenta de ALMMA)



Lugar: Rueda de prensa organizada en el COEM (Unión Interprofesional de Colegios Sanitarios de Madrid)

Información adicional: "Protejamos la salud física y mental de los niños, adolescentes y jóvenes." La conferencia destaca los problemas de salud asociados al uso de pantallas, como la soledad, ansiedad, depresión y



desatención.

- **Charla: Riesgos Asociados a las Nuevas Tecnologías**

Organiza: Asociación Adolescencia Libre de Móviles de la Comunidad de Madrid (ALMMA) junto a la AMPA del CEIP Eugenio María de Hostos

Ponentes: Agentes Tutores de la Policía Municipal de Moncloa - Aravaca

Fecha: Martes 4 de junio de 2024

Hora: 16:30 - 18:30

Lugar: Aula del CEIP Eugenio María de Hostos, C/Valdevarnés 26, 28039 Madrid

Modalidad: Presencial y retransmitida en streaming

Temas tratados:

(In)seguridad en Internet y Redes Sociales: Grooming, Sexting

Acoso y Ciberacoso: La ley del silencio

Pornografía

Ley del menor

Información adicional: Se abordarán los riesgos a los que se exponen los menores en el uso de nuevas tecnologías y las medidas necesarias para su protección.

- **Charla: Prevención de Adicciones del uso de las TICs (Pantallas, Redes Sociales, Videojuegos)**

Organiza: Asociación Adolescencia Libre de Móviles de la Comunidad de Madrid (ALMMA) junto a la AMPA del CEIP Eugenio María de Hostos

Ponentes: Servicio PAD (Prevención de Adicciones de Madrid Salud) de Tetuán y Moncloa - Aravaca

Fecha: Martes 11 de junio de 2024

Hora: 16:30 - 18:30

Lugar: Aula del CEIP Eugenio María de Hostos, C/Valdevarnés 26, 28039 Madrid

Modalidad: Presencial y retransmitida en streaming

Temas tratados:



Riesgos y conducta adictiva

Características del problema

Pautas de actuación

Información adicional: Se abordarán los peligros del uso excesivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) y cómo prevenir la adicción en los menores.

- **Charla: ¿Sabes cómo proteger a tus hijas e hijos de los riesgos que traen los dispositivos móviles?**

Organiza: Asociación Adolescencia Libre de Móviles de la Comunidad de Madrid (ALMMA) junto a la AFA La Maliciosa del CEIP Josefina Carabias

Ponentes: Agente Tutor y ALMMA

Fecha: Jueves 13 de junio

Hora: 16:00 - 18:00

Lugar: Aula CEIP Josefina Carabias, Av. de Juan Pablo II, 28760, Mataelpino, Madrid

Modalidad: Presencial

Temas tratados:

(In)seguridad en Internet y Redes Sociales

Acoso y Ciberacoso: La ley del silencio

Pornografía

Ley del menor

Responsabilidad penal y civil de los padres

Información adicional: La charla es presencial y se ofrece servicio de guardería para peques de 3 a 12 años. Tendrán prioridad las familias del Colegio Josefina Carabias.

JUEVES 13 JUNIO 16:00 - 18:00

¿SABES CÓMO PROTEGER A TUS HIJAS E HIJOS DE LOS RIESGOS QUE TRAEN LOS DISPOSITIVOS MÓVILES?

TRATAREMOS

- (In)seguridad en Internet y Redes Sociales
- Acoso y Ciberacoso: La ley del silencio
- Pornografía
- Ley del menor
- Responsabilidad penal y civil de los padres

INSCRIBETE

La charla será PRESENCIAL. Inscripción hasta completar Aforo AQUÍ:

Tendrán prioridad las familias del Colegio Josefina Carabias. No obstante os invitamos a todas a que os inscribáis veremos qué opciones de aulas o salas podemos organizar.

* Se ofrece servicio de guardería para peques de entre 3 a 12 años.

Desde la Asociación Adolescencia Libre de Móviles de la Comunidad de Madrid ALMMA y junto a la AFA La Maliciosa del CEIP Josefina Carabias, os invitamos a asistir a esta charla para conocer a qué se exponen nuestros menores al usar las TICs (Tecnologías de la Información y Comunicación)

· IMPARTIDA POR AGENTE TUTOR Y ALMMA ·

Logos: AFA LA MALICIOSA, ADOLESCENCIA LIBRE DE MÓVILES, ALMMA

- **Evento: Presentación del cortometraje 'Perder' y taller sobre la prevención de problemas de salud mental**

Organiza: Adolescencia Libre de Móviles Madrid



Ponente: Rubén Guindo (director del cortometraje 'Perder', galardonado con 10 premios)

Fecha: Lunes, 17 de junio

Lugar: CEIPSO San Sebastián

Modalidad: Presentación del cortometraje 'Perder' y taller presencial

Información adicional: Rubén Guindo presentará su cortometraje a los alumnos del centro y realizará un taller sobre la prevención de problemas de salud mental en adolescentes, derivados del uso de pantallas. Más información sobre el cortometraje en sinapsisfilms.com/perder.

- **Evento: Presentación del cómic “100 maneras de morir”**

Organiza: Adolescencia Libre de Móviles Madrid

Fecha: Lunes, 17 de junio

Lugar: CEIPSO San Sebastián

Modalidad: Disponible en la agenda municipal de junio 2024 en BOCEMA (El Boalo, Cerceda y Mataelpino)

Información adicional: El cómic “100 maneras de morir” se presentará como parte de las actividades para la concienciación sobre los riesgos del uso de pantallas. Consulta la agenda municipal en [[Agenda municipal junio 2024](#)]

- **Comparecencia en la Asamblea de Madrid de la Presidenta de ALMMA, María Gijón. El 7 de Octubre de 2024 en la Comisión parlamentaria de Estudio para abordar el uso de la tecnología por parte de la infancia y la adolescencia en la Comunidad de Madrid**

Asistencia a las comparecencias en la Asamblea de Madrid



- **Asistencia al 1^{er} CONGRESO- JORNADAS SOBRE NUEVAS TECNOLOGÍAS Y EDUCACIÓN en Madrid 4 y 5 de octubre de 2024**



- **Asistencia al Foro Educativo sobre Pornografía y Violencia Digital en la Juventud 14 de octubre de 2024**

4. IMPACTO E INNOVACIONES EN LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR DIGITAL INFANTIL

ALMMA (Asociación Adolescencia Libre de Móviles de Madrid) está en pleno proceso de promover cambios significativos en los ámbitos educativo, sanitario y familiar, enfocados en la protección de la infancia frente a la tecnología. La asociación está logrando que muchas de familias se conciencien sobre los riesgos del uso de dispositivos móviles entre niños y adolescentes, logrando un impacto amplio y profundo en la Comunidad de Madrid. A continuación, se presentan los principales aspectos innovadores y el impacto de su labor.

- **Pacto de Familias: Un éxito de ALM Continuado por ALMMA**

El Pacto de Familias, uno de los pilares del movimiento, ha sido un éxito originado por ALM (Adolescencia Libre de Móviles) y, en Madrid, **ALMMA** ha tomado el testigo, adaptando y ampliando este pacto. Si bien no fue una innovación original de **ALMMA**, la asociación ha trabajado incansablemente para implementar sus principios en Madrid, logrando un enfoque más amplio y efectivo en la protección de la infancia frente a los efectos nocivos del entorno digital. Este pacto no solo aboga por retrasar la entrega de



smartphones a los menores hasta los 16 años, sino que también busca crear un cambio social mediante la sensibilización de familias, docentes, y actores institucionales. **ALMMA** colabora activamente con actores clave en la Comunidad de Madrid, como partidos políticos y organismos profesionales, para consolidar los principios del Pacto de Familias y generar un mayor impacto social.

- **Innovadora Red de Grupos de WhatsApp Organizados por Comisiones**

Una de las innovaciones más destacadas de **ALMMA** ha sido la creación de grupos de WhatsApp organizados por comisiones, lo que ha permitido una coordinación eficiente de las acciones y la continuidad de las iniciativas de sensibilización. Estos grupos nacieron en varios municipios y distritos de Madrid bajo el marco de ALM, y tras la creación de **ALMMA**, muchas de las familias promotoras se integraron en la asociación, dotando a los grupos de un enfoque institucional más fuerte. Actualmente, los grupos se organizan en comisiones especializadas, permitiendo que las actividades se gestionen de forma más sistemática y estructurada. A continuación, se destacan algunos de los grupos más representativos:

Grupo de Aravaca-Pozuelo: Este grupo, que cuenta con más de 800 miembros activos, está organizado en 8 comisiones y es uno de los más activos dentro de **ALMMA**. A través de él se han facilitado reuniones con entidades clave como el Colegio de Médicos de Madrid (con Luisa González) y el Colegio de Psicólogos (con Mercedes Bermejo), así como encuentros con partidos políticos en la Asamblea de Madrid. Además, este grupo ha mantenido una colaboración directa con el equipo de Psicólogos Pozuelo y la reconocida experta en educación Catherine Lecuyer, con quienes han debatido los efectos de las pantallas en la adolescencia. También se ha establecido contacto con INCIBE (con Noelia Castellanos y Manuel Ransán), para desarrollar estrategias de ciberseguridad orientadas a la protección de los menores.

Grupo de BOCEMA (Boalo, Cerceda y Mataelpino): En esta comunidad se ha logrado una movilización destacada con más de 200 miembros activos. Se han llevado a cabo talleres en el CP Josefina Carabias, junto a un agente tutor, para educar a alumnos y padres sobre los riesgos del uso de móviles y estrategias de uso equilibrado. Además, la asociación ha trabajado con el director de cine Rubén Guindos para presentar el cortometraje "Perder", una obra que aborda las consecuencias emocionales y sociales del uso excesivo de la tecnología. Paralelamente, ALMMA ha desarrollado un cómic en colaboración con el Ayuntamiento de BOCEMA para educar a los jóvenes sobre el uso seguro de móviles.

Grupo de Paracuellos del Jarama: En el municipio de Paracuellos del Jarama, **ALMMA** ha centrado su intervención en el instituto Simone Veil, donde ha organizado charlas



dirigidas a estudiantes, profesores y familias sobre riesgos en internet, adicción y ciberacoso. Además, se ha colaborado con el centro de salud local para crear cartelería informativa y se han promovido talleres específicos que han sido muy bien recibidos por la comunidad educativa. El grupo también ha distribuido los carteles del Pacto de Familias, comprometiendo a las familias a retrasar la entrega de smartphones hasta los 16 años. Además, se ha impulsado la iniciativa "Secundaria sin móvil", con el objetivo de reducir o eliminar el uso de teléfonos móviles en los institutos de la zona.

Grupo de Parla: En el municipio de Parla, **ALMMA** ha colaborado con el técnico en prevención de adicciones para impartir talleres en varios colegios. Estos talleres han sido fundamentales para abordar el impacto de los móviles en la adolescencia, tanto con los estudiantes como con sus familias. La campaña de sensibilización en comercios locales, con el mensaje "Si eres menor y necesitas ayuda, utiliza nuestro teléfono", ha proporcionado un canal seguro para que los jóvenes puedan recibir apoyo sin necesidad de un smartphone. Al igual que en Paracuellos, se ha implementado la iniciativa "Secundaria sin móvil", promoviendo el uso responsable de los dispositivos en las escuelas.

- **Espacios para el Debate y la Reflexión: Eventos 'Despantallados':**

Los eventos organizados por **ALMMA**, como Despantallados: Infancia y juventud libre y saludables, han sido clave en la promoción de soluciones innovadoras para los problemas derivados del uso excesivo de pantallas. Estos eventos han contado con la participación de destacados profesionales en áreas como la psiquiatría, la pediatría y el derecho, y se han consolidado como un espacio para el debate interdisciplinario y la propuesta de políticas en torno al bienestar digital infantil.

El evento Despantallados 2, realizado en Pozuelo, destacó por su impacto social, reuniendo a expertos como el Dr. Quintero, la Dra. González y Mercedes Bermejo, quienes discutieron los efectos nocivos de las pantallas en la salud física y emocional de los menores. La organización de estos eventos, que ya forman parte del calendario regular de ALMMA, ha sido una muestra de su capacidad para movilizar a la sociedad y crear conciencia sobre los problemas que la tecnología plantea a las nuevas generaciones.

- **Colaboración Multisectorial: Un Modelo de Éxito**

Una de las grandes innovaciones de **ALMMA** ha sido su capacidad para movilizar a actores clave de diferentes sectores. La asociación ha establecido colaboraciones estratégicas con colegios profesionales, como el Colegio de Médicos y el Colegio de



Psicólogos, así como con instituciones políticas en la Asamblea de Madrid y organismos internacionales como UNICEF. Estas colaboraciones han permitido que **ALMMA** ejerza una influencia transversal, conectando sectores que van desde la educación y la sanidad hasta la política y la tecnología. Esta capacidad para unir fuerzas ha sido clave en la creación de un frente común en la lucha por la protección de los menores frente al entorno digital, y ha sido reconocida como una innovación social dentro del panorama madrileño.

- **Abordaje Integral del Bienestar Digital**

La propuesta de **ALMMA** no se limita a retrasar el uso de smartphones. La asociación ha desarrollado un enfoque integral del bienestar digital, que abarca desde la sensibilización en las familias hasta la creación de espacios educativos y deportivos libres de móviles. Este enfoque se complementa con la implementación de protocolos sanitarios en centros de salud, donde se desarrollan actividades alternativas en salas de espera, como juegos y libros, para reducir la exposición de los menores a las pantallas. Las campañas de sensibilización, tanto en centros de salud como educativos, han sido otro pilar fundamental en el trabajo de **ALMMA** para crear un entorno más seguro y saludable para los jóvenes.

- **Participación en el Debate Legislativo**

ALMMA ha desempeñado un papel fundamental en las discusiones legislativas sobre el impacto de las nuevas tecnologías en la infancia, participando en la Comisión de Estudio del Congreso de los Diputados y presentando alegaciones al anteproyecto de ley relacionado con el uso de pantallas. Este compromiso con la formulación de políticas públicas refleja la capacidad de **ALMMA** para influenciar el debate social sobre el uso de la tecnología por parte de menores, demostrando su determinación en la defensa de los derechos de los niños y adolescentes frente al entorno digital.

- **Soporte Continuo a Familias y Colaboración con Iniciativas Externas**

Además de su labor institucional, **ALMMA** ha ofrecido un soporte constante a las familias mediante correo electrónico y grupos de chat, donde se abordan problemáticas relacionadas con el uso de pantallas. La asociación también ha colaborado con iniciativas como el Manifiesto OFF, y ha participado en eventos como la presentación del libro de Diego Hidalgo, "Retomar el control", en el Círculo de Bellas Artes.



DATOS DE CONTACTO

Presidenta ALMMA: María Gijón Sánchez

Email: almma@adolescencialibredemovilesmadrid.es

Teléfono: 636 08 61 07

Web: www.adolescencialibredemovilmadrid.es

Instagram: [@adolescencialibredemovilmadrid](https://www.instagram.com/adolescencialibredemovilmadrid)





Principales acciones llevadas a cabo por ALM-Comunidad Valenciana

NIF: G56732134

El presente manifiesto tiene principalmente, dos objetivos. El primero de ellos es hacer llegar a población y autoridades de la Comunidad Valenciana la alarmante situación que vivimos en la actualidad donde la industria tecnológica que crece a un ritmo desmesurado, vulnera nuestros derechos con total impunidad. El segundo, es recabar el mayor número de apoyos desde todos los ámbitos de nuestra sociedad para reclamar un proceso de tecnificación más respetuoso con el ser humano, con nuestros derechos y en especial con la infancia y adolescencia, como parte vulnerable de la sociedad.

ANTECEDENTES

La Asociación adolescencia libre de móviles Comunidad Valenciana nace el 20 de noviembre de 2023, como consecuencia del movimiento surgido en toda España, por el que miles de familias, sumándose a plataformas de Telegram, intentan promover la concienciación acerca de los efectos perniciosos de los dispositivos Smartphones en los menores.

Somos perfectamente conscientes que la tecnología ha llegado para quedarse y, en consecuencia, no podemos estar en contra de los avances que, en algunos ámbitos, nos brinda. Por lo tanto, no ponemos en tela de juicio las bondades que tienen ciertos aspectos de la revolución tecnológica actual.

Del mismo modo, somos conscientes de los efectos perniciosos que esta misma tecnología presenta y queremos actuar como transmisores de los mismos ya que, detectamos que la tendencia social actual consiste en apreciar con determinación los beneficios, obviando los perjuicios.

Estos mismos perjuicios nos están conduciendo de forma silenciosa hacia un futuro incierto, donde muchas de las capacidades que nos definen como seres humanos se ponen en peligro. El gran poder de manipular y de actuar sobre nuestra capacidad de decidir, la capacidad para desinformar y polarizar a la sociedad, la cada vez más complicada diferenciación entre lo que es un producto humano y uno tecnológico, la acumulación de todo el poder tecnológico en muy pocas manos privadas, el uso que la misma industria hace de nuestros datos, la falta de información sobre los perjuicios que en nuestra salud mental provocan determinados algoritmos, la falta de transparencia en general, son aspectos que deberían plantearse como ejes esenciales en la transición tecnológica actual. Y porque entendemos que una actuación consciente a nivel social, acompañada de políticas valientes e innovadoras, pueden ayudar a revertir esta situación y a evitar que el distanciamiento entre la tecnología y las personas siga creciendo; creemos necesaria la intervención de todos los agentes sociales a través de su apoyo a este manifiesto.

Desde nuestra Asociación centramos nuestros esfuerzos en preservar a la infancia y la adolescencia de los efectos nocivos que tienen los dispositivos con acceso a Internet,



redes sociales y videojuegos, que manejan de forma habitual nuestros jóvenes. No en vano, la mayoría de miembros somos madres y padres, muy preocupados por la situación actual, porque durante la adolescencia el cerebro de nuestros jóvenes está en fase de desarrollo, está formándose, por este motivo, este colectivo es mucho más vulnerable ante comportamientos abusivos.

En cuanto a los perjuicios detectados en jóvenes y niños y su relación con los dispositivos inteligentes, destacamos:

1. Creciente dependencia a los mismos, potenciada por el efecto adictivo que tienen los algoritmos de determinadas aplicaciones. La adicción tiene como primera consecuencia el aislamiento social.
2. El uso excesivo de juegos y dispositivos inteligentes, también acarrea conductas que son equiparables a otro tipo de adicciones de determinadas sustancias. Problemas de control e impulsividad, con claras afectaciones del córtex prefrontal, estrechamente relacionado con el control inhibitorio, procesos de toma de decisiones, atención, regulación emocional o funciones ejecutivas.
3. Repercusiones en zonas del cerebro vinculadas con los sistemas de recompensa y la motivación, teniendo una percepción distorsionada sobre el valor de las recompensas y la necesidad de gratificación inmediata que viene determinada por la aparición de dopamina en altas cantidades que, convierten este circuito en una espiral sin fin. A más estímulos, más necesidad de los mismos.
4. Lo expuesto anteriormente, ocasiona un perjuicio en el desarrollo cognitivo de los menores, sobre todo una clara afectación en la capacidad de concentración y de atención. Se detecta una estrecha relación entre dicha dependencia y el fracaso escolar (Informe PISA 2022).
5. Evidente relación entre el uso de dispositivos inteligentes y problemas de salud mental: ansiedad, depresión, trastornos del sueño, trastornos alimentarios estrés, tendencias autolíticas, como consecuencia del acceso indiscriminado y abuso de las RRSS.
6. Problemas físicos derivados del abuso de dispositivos, tales como: sobrepeso por falta de actividad física, problemas de vista, problemas de higiene postural o bruxismo, entre otros.
7. Riesgos físicos y psíquicos derivados de la consecución de retos absurdos propuestos en RRSS.
8. Distorsión de la realidad derivada de la exposición a determinados perfiles, donde la realidad no es lo que se muestra, de manera que el agravio comparativo que se produce les aboca a graves problemas de autoestima.
9. Declive de las capacidades de socialización como consecuencia de la falta de relaciones presenciales.
10. Deterioro de la capacidad de empatizar con “el otro”, de percibirlo como un igual que siente y sufre. De la pérdida de esta capacidad, derivan los casos de cyberbullyng y muchas de las agresiones físicas y psicológicas que se producen en ámbitos infantiles y juveniles.
11. Menoscabo en el desarrollo afectivo y sexual de nuestros menores por la exposición sin control a contenidos inadecuados, violentos y cosificadores. Estos



daños psicológicos y emocionales se producen porque el menor posee una madurez y una autoestima en desarrollo, siendo mucho más vulnerables a nivel emocional, estableciendo como normales conductas peligrosas o vejatorias que distorsionan sus valores, conduciéndolos al sexismo, machismo, homofobia, racismo, etc.

ESTRATEGIAS DE LIMITACIÓN Y ACTUACIÓN

A través de este Manifiesto queremos proponer una serie de medidas a nivel global, que provoquen revertir la situación actual y ayuden a paliar todos los efectos perniciosos detallados anteriormente, centradas principalmente en jóvenes e infantes.

La presencia de estos dispositivos ha modificado por completo nuestras vidas en general y el clima de las aulas en particular. La relación de los alumnos con sus profesores e, incluso, con sus compañeros y familiares se ha visto deteriorada. La disciplina se debilita, los conflictos crecen, la salud se resiente, se aprecia una incapacidad cada vez mayor para mantener la concentración. Los dispositivos se convierten en un símbolo de estatus que perjudican a los alumnos e incitan al ciberbullying y facilitan la comisión de delitos como el envío de mensajes, fotos o vídeos vulgares, hirientes y ofensivos que pueden atentar contra la dignidad de otros menores.

Todos estos desajustes, requieren de una intervención valiente del conjunto de la sociedad, incluidas las Administraciones, que deben crear un marco que guíe tanto a los centros educativos, como a las familias y cuya finalidad debe ser proteger a los menores, así como el compromiso inequívoco por parte de las familias, a través de acuerdos o pactos, que ayuden a rebajar la presión social y empodere a las familias con la finalidad de retrasar la entrega de estos dispositivos inteligentes a sus hijos menores de 16 años.

La idea principal de esta iniciativa en lo que respecta a los centros escolares, es conseguir la creación de un marco legislativo que promueva de forma activa la eliminación del uso de dispositivos móviles en centros de educación infantil, primaria, ESO y bachillerato, tanto de índole pública, concertada o privada. Sin que aparezca como excepción el uso puntual de los mismos para realizar determinadas actividades académicas.

Se pretende revertir la situación actual, de tal manera que los menores sin Smartphone entre los 12 y los 16 años, sean mayoría. No sucumbir a la presión social que empuja a que una vez pasan a la ESO, todos deben llevar un Smartphone en el bolsillo. En la actualidad, los que no lo llevan, se sienten excluidos del grupo, siendo blanco de burlas por parte del resto. La idea es intentar concienciar a las familias de los riesgos e informar de que hay otros métodos para contactar con sus hijos e hijas en caso de necesidad, sin tener que abrir la ventana de Internet: teléfonos móviles sin conexión a Internet o relojes con sistema de localización GPS que admiten realizar y recibir llamadas de una agenda limitada.

Los centros escolares deben disponer de los dispositivos que los y las alumnas puedan necesitar a lo largo de su escolaridad para alcanzar los objetivos curriculares en materia de digitalización.

En este mismo ámbito proponemos una revisión de los planes de estudio en cuanto a los procesos de digitalización del alumnado. El objetivo de los mismos debería ser la



adquisición de las destrezas necesarias para que, en el futuro, puedan desarrollarse profesionalmente de forma eficiente. Del mismo modo, deben contemplar contenidos enfocados a adquirir la formación necesaria en cuanto a los riesgos de estos dispositivos, para hacer un buen uso de estos.

Así mismo, proponemos las plataformas necesarias para las actividades que requieran de su uso no pertenezcan a grandes multinacionales, sino que sean plataformas diseñadas y controladas por la Administración competente. La finalidad es minimizar la presencia de publicidad y el acceso a contenidos poco apropiados para la madurez de las alumnas y alumnos.

La digitalización de las aulas se ha llevado a cabo de forma descontrolada, sin un estudio previo de ventajas VS inconvenientes. En los últimos años las aulas se han llenado de pantallas, libros digitales y todo tipo de dispositivos inteligentes. Se hace necesaria una reducción de todos ellos que suponga un retorno al lápiz y papel. Volver a fomentar todos los procesos mentales y conexiones que se llevan a cabo cuando la mano, en su totalidad debe responder a las órdenes del cerebro, donde la lectura no se haga sobre una pantalla, porque los procesos no son los mismos y la comprensión lectora se ve profundamente afectada cuando no se realiza sobre un soporte de papel. Se trata de no normalizar el uso de pantallas para las actividades cotidianas y así minimizar la dependencia de este tipo de dispositivos.

Así pues, proponemos una revisión de la Ley educativa en lo referente a este punto ya que, en la situación actual con la presencia de las pantallas, están desapareciendo entre otras cosas (sobre todo en edades tempranas) valores tan humanos como la preciada ilusión, la imaginación, la espontaneidad y originalidades de la infancia. No es necesario ver. Necesitan no ver para crear, porque la abstracción es la base para crear el pensamiento crítico, las ideas y hasta su identidad personal.

Por otro lado, el uso de pantallas (de cualquier tipo) en los centros educativos, debería estar autorizado por las familias. La decisión de poner un dispositivo inteligente en las manos de un menor, es una decisión familiar y no debe venir impuesta por el centro educativo o por la Administración, bajo la premisa de ser necesario para realizar actividades escolares. Como ha quedado patente a lo largo de este documento, se trata de un tipo de dispositivo que entraña una serie de peligros lo suficientemente graves como para que cada familia tenga la libertad de decidir cuál es el momento adecuado para dárselo a sus hijos e hijas en función de la madurez de cada uno.

En el ámbito social y familiar, apuntamos como posibilidad la creación de una carta de compromiso, donde las familias se comprometan a no proporcionar dispositivos inteligentes a sus hijos e hijas hasta los 16 años.

Estamos impulsando campañas de concienciación de los efectos nocivos y de los riesgos que conlleva el uso indiscriminado de este tipo de dispositivos por parte de los menores. Alentamos a las Administraciones a que hagan suya esta responsabilidad informativa y que lleven a cabo campañas masivas a través de todos los medios que tienen a su alcance, para alertar a la población de los riesgos y efectos nocivos que estos dispositivos tienen sobre la población en general.

Apostamos igualmente por la formación para padres y madres a fin de capacitarlos para instalar controles parentales o las herramientas de control que consideren necesarias. Y que les ayude en la detección de conductas ludópatas, sexuales desadaptadas, ideas suicidas, trastornos alimentarios, etc.



También sería interesante la organización de talleres voluntarios para padres y madres, con el objetivo de que ellos mismos regulen el uso de sus dispositivos, con la finalidad de ser ejemplo y mejorar la comunicación con sus hijos e hijas.

Existe una inminente necesidad de establecer sistemas de verificación de identidad y edad eficaces, para el acceso a páginas, juegos y aplicaciones, que manejen contenido para adultos (pornografía, juegos de azar y apuestas, etc.). En este sentido promovemos la regulación y/o prohibición de acceso a redes sociales, aplicaciones y páginas web que no deban estar permitidas para menores, y un control efectivo y verificación de edad eficaz.

CONCLUSIONES

Mientras que la tecnología ofrece beneficios, es imperativo abordar los riesgos asociados con la dependencia de los menores a la misma. La sociedad debe ser proactiva en la búsqueda de un equilibrio saludable, garantizando un entorno digital seguro y propicio para el desarrollo positivo de las próximas generaciones.

El primer paso ha de ser reconocer la existencia de este problema y no seguir ignorándolo, y mucho menos continuar con políticas tendentes a aumentar la exposición de los menores a estos dispositivos.

Se trata de un problema generalizado de la población, la diferencia es que los adultos tenemos la conciencia y la capacidad de entender la vida sin pantallas, cosa que los adolescentes no tienen, porque están forjando y desarrollando en ese momento su personalidad, sus conocimientos, sus creencias, sus objetivos, sus valores... y no han conocido la vida sin estos dispositivos.

Los adolescentes están pidiendo ayuda, se están quitando la vida solos, abandonados por un sistema incapaz de reaccionar.

Avanzan los años y seguimos con un sistema sanitario poco o nada preparado en cuanto a recursos humanos y asistenciales para satisfacer la creciente demanda y sin un plan estatal de prevención del suicidio. Eso sí, contamos un plan de digitalización ideal para seguir alimentando los trastornos mentales y la soledad de nuestros hijos, que se revisa cada año.

Estamos ante un jaque mate a la humanidad. Esperábamos que la inteligencia artificial superara a la inteligencia humana, pero en un momento mucho anterior, la inteligencia artificial superó las debilidades humanas. Ese punto que cruza la línea es la raíz de la adicción, polarización y radicalización que nos acechan.

MEMORIA DE ACTIVIDADES LLEVADAS A CABO POR LA ASOCIACIÓN ADOLESCENCIA LIBRE DE MÓVILES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

DICIEMBRE 2023

- 13 y 14 diciembre 2023. II Smart Citizen Congress. Participación en el Challenge#3: ADICCIÓN TECNOLÓGICA. Participación a cargo de la Dra. Pediatra Úrsula Maragat, portavoz de AALMCV.



- 30 diciembre 2023. Participación en la San Silvestre de Valencia 2023, con el objetivo de visibilizar el movimiento, y promover el ocio saludable entre los adolescentes.

ENERO 2024

- Enero 2024. Puesta en marcha del programa “Kilómetro 0”, consistente en la creación de pequeños grupos de WhatsApp o Telegram, referidos a un instituto, colegio, barrio, municipio, con el objetivo de llevar la iniciativa a pie de calle y conseguir acercarse a las familias y trabajar de una manera más presencial y cercana.
- 29 enero 2024. Participación en el programa ZOOM: MENORS I PANTALLES de À Punt TV. A cargo de la Dra. Pediatra Úrsula Maragat, portavoz de AALMCV.

MARZO 2024

- 4 marzo 2024. Charla divulgativa: ABUSO DEL MÓVIL Y FRACASO ESCOLAR. Casa de la Cultura de Castalla a cargo de D. Alejandro Fernández Vera, profesor de secundaria en Elda y miembro de AALMCV.
- 7 marzo 2024. IES Ferrer i Guàrdia de Valencia PROBLEMÁTICA EN EL USO DE LAS PANTALLAS.
A cargo de la Dra. Pediatra Úrsula Maragat, portavoz de AALMCV y Clara Vallejo, miembro de la junta de la AALMC



- 19 abril 2024. 2a sesión del Ciclo sobre Adicciones organizado por la Cátedra Fisabio en la UV y la Cátedra QUAES en la UPV, bajo el título EL USO PROBLEMÁTICO DE INTERNET Y LAS REDES SOCIALES. Participación a cargo de la Dra. Pediatra Úrsula Maragat, portavoz de AALMCV.

MAYO 2024

- 7 de mayo 2024. Charla divulgativa: MÓVILES: USO DE PANTALLAS Y SUS EFECTOS. CEIP Jaume I de Paiporta. A cargo de la Dra. Pediatra Úrsula Maragat portavoz de AALMCV y Ana Pérez, profesora de secundaria y miembro de la junta de la AALMCV.
- Mayo 2024. Presencia en la Feria del Libro repartiendo puntos de libros. Jardines de Viveros.
- 14 de mayo. Charla divulgativa ABUSO DEL MÓVIL Y FRACASO ESCOLAR. Espacio Ágora Alcoy. A cargo de D. Alejandro Fernández Vera, profesor de secundaria en Elda y miembro de AALMCV.
- 24 de mayo 2024. Ponencia: LA ADICCIÓN INVISIBLE: EL ROL DE PADRES Y DOCENTES EN LA ERA DIGITAL Auditorium del Liceo Francés. Valencia. A cargo de la Dra. Pediatra Ana Chimeli y Álex Benavent, miembro de la junta AALMCV.

MEMORIA DE PRÓXIMAS ACTIVIDADES:

6 de junio 2024. Ponencia. Facultad de Derecho.

8 de junio 2024. Charla divulgativa ABUSO DEL MÓVIL Y FRACASO ESCOLAR. A cargo de D. Alejandro Fernández Vera, profesor de secundaria en Elda y miembro de AALMCV. Dentro del congreso de ASAFAN – FACUNOVA, en Elche.

A concretar fechas a lo largo de 2024:

CEIP EL Garbí L'Elia: Charla divulgativa. "Consecuencias del abuso del móvil en adolescentes"

CEIP Rafol Almunia: Charla divulgativa. "Consecuencias del abuso del móvil en adolescentes"

Concertado Mutxamel: Charla divulgativa. "Consecuencias del abuso del móvil en adolescentes"

Octubre 2024. Smart Citizen.

Proyecto Erasmus. Ponencia sobre adicción.

Curso 2024/2025: Escuela jurídica, en colaboración con la facultad de Derecho de la Universidad de Valencia, a través de la cual se llevarán a cabo talleres formativos y charlas divulgativas acerca de los efectos del abuso de los móviles en los adolescentes.



PROYECTOS 2025

1) Proyecto Escuela Familias.

La familia representa el primer espacio de la sociedad donde socializar y educar, es la primera fuente de influencia en los niños y adolescentes, por lo que suponen un reto de ejercicio de la responsabilidad que como padres tenemos.

La escuela de familias pretende proporcionar un espacio para intercambiar experiencias y contrastar rutinas en la educación dentro del hogar familiar.

Los padres necesitan información y formación previa para adaptarse a los cambios, antes de ser arrollados por los mismos.

Qué proponemos

- Un foro de formación y encuentro.
- Un espacio de diálogo, discusión e intercambio de experiencias.
- Una programación y una evaluación de actividades vinculadas al contexto educativo de los hijos.
- Un compromiso de asistencia y participación.
- Un trabajo en grupos para adquirir herramientas aprovechables en la difícil tarea de educar.
- Charlas, talleres y conferencias.
- Promoción de ocio al aire libre y saludable
- Ofrecer atención psicológica y educativa, mediante talleres para centros educativos públicos/concretados y privados.
- Colaboración con GVA/Conselleria Educación y Gabinetes de Orientación para dar cobertura para formar a educadores.

Proyecto Formación

Formación para la Reinserción Social/Deshabitación y Educación en buen uso de nuevas Tecnologías para menores de 14-18 que ha cometido actos delictivos y/o conductas antisociales por abuso, mal uso de nuevas tecnologías, y han sido sentenciados (Ref. L.O 5/2000 del 12 enero de Responsabilidad Penal de Menores) con medida judicial impuesta por Juez de Menores.

Proyecto Prevención

Prevención y/o deshabituación que, de cobertura y colaboración con las USMIAS, (Unidad de Salud Mental Infantil y Adolescente) desbordadas actualmente por este tema.



Principales acciones llevadas a Cabo por ASOCIACIÓN EDUCACIÓN DIGITAL RESPONSABLE

NIF G70819602,

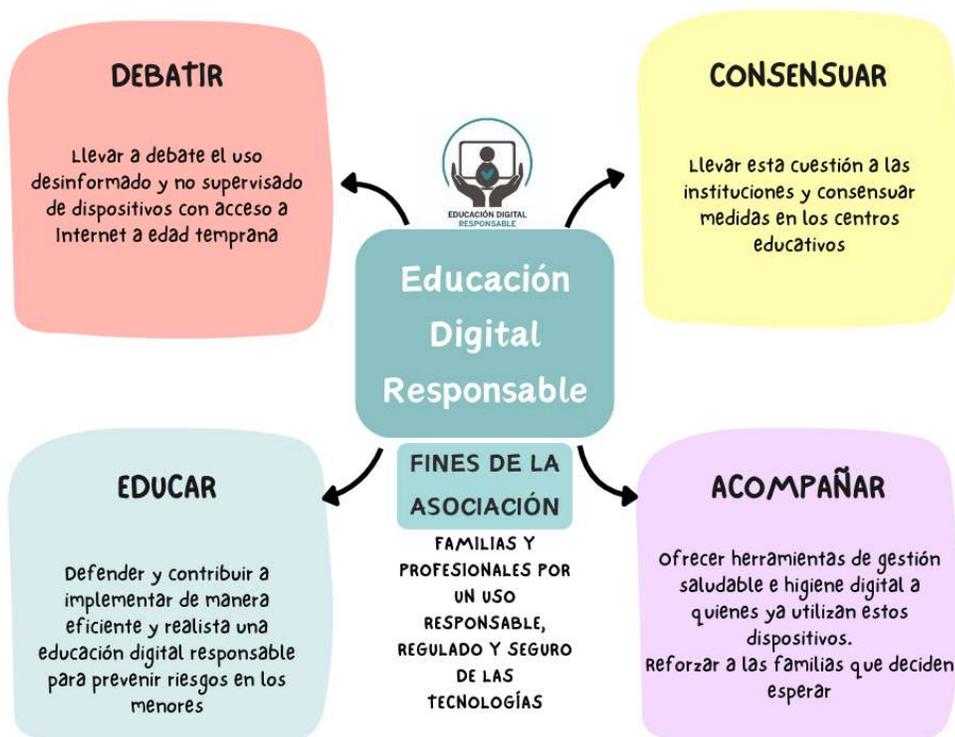
www.educaciondigitalresponsable.org

La **asociación que nace en Málaga** el pasado diciembre de 2023, desde el movimiento ciudadano Adolescencia Libre de Móviles, que cuenta con 30.000 familias a nivel nacional, en el grupo de Telegram de Málaga con 1.100 miembros y en Instagram, unos 800 seguidores. La asociación cuenta a fecha de octubre de 2024 con 200 socios. El número de Identificación Fiscal de la Asociación es G70819602.

Somos familias y profesionales con un fin común, la **responsabilidad digital** de la sociedad en general y de nuestros niños, niñas y adolescentes, en particular.

Recalcamos que **no somos antimóvil ni antitecnología**, somos usuarios de la misma y creemos en los beneficios de las herramientas digitales cuando se usan debidamente. No buscamos culpables ni enemigos, buscamos soluciones.

NUESTROS FINES



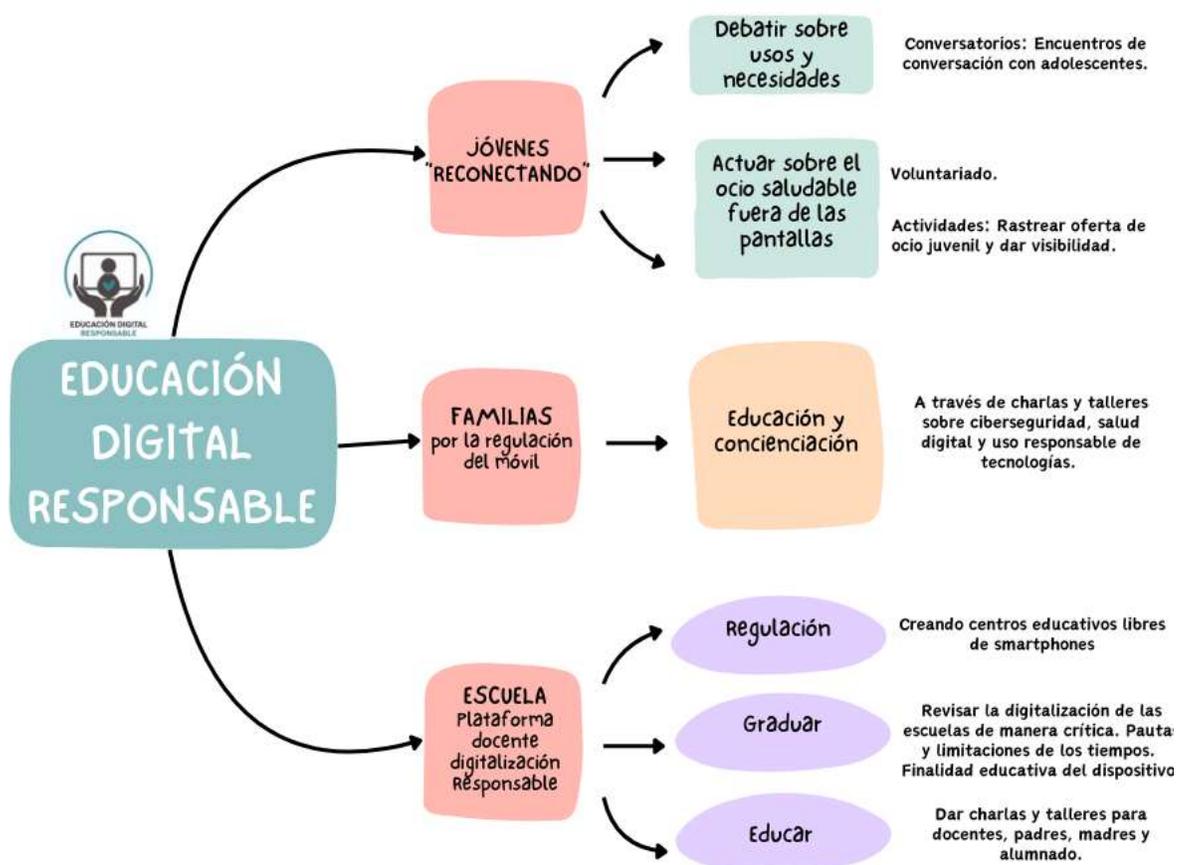
LÍNEAS DE ACCIÓN Y TRABAJO DE LA ASOCIACIÓN

Nuestras líneas de acción han seguido, desde el principio, tres caminos:

→ Los **CENTROS EDUCATIVOS**, a través de la **Plataforma Docente** por una Digitalización Responsable y los **talleres y charlas** tanto a docentes como a padres, madres y alumnos.

→ Las **FAMILIAS**, a través de la **Escuela de Familias online**, de libre acceso para que todo el que quiera pueda acceder y la organización de foros de debate y **charlas**, además de en los centros educativos, en asociaciones de vecinos, ayuntamientos y demás organizaciones que nos las soliciten.

→ Los **JÓVENES: RECONECTANDO**. Abrir espacios de reflexión y debate con ellos y entre ellos. Pensamos que es importante llegar a los jóvenes, no solo desde los centros educativos, sino en sus momentos de esparcimiento y ocio. Por nuestra parte, en la medida de nuestras posibilidades, organizamos **quedadas al aire libre en parques y plazas de la ciudad**, en las que se aboga por los juegos tradicionales y, además, aportamos información de concienciación.



ACTUACIONES DE LA ASOCIACIÓN

- **Plataforma Docente por una digitalización responsable**, a la que se pueden adherir docentes de manera individual o claustros completos (preferible) de centros educativos en su compromiso por una educación digital responsable. Se basa en unas pautas básicas de higiene digital similares a las propuestas en el Programa CIMA (Programa



para la Innovación y Mejora del Aprendizaje, ámbito de PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE) y dar a conocer dicha adherencia al alumnado y familias.

<https://educaciondigitalresponsable.org/plataformadocente/>

- **Conversatorios:** De manera abierta y gratuita para docentes, tenemos los **Conversatorios**, material didáctico para implementar en los centros educativos para alumnos de entre 15 y 17 años. Se trata de propiciar la reflexión de jóvenes de 4º de ESO y 1º de Bachillerato acerca del uso que hacen de los teléfonos móviles en su día a día, de modo que puedan extraer conclusiones a partir de su propia experiencia y lo observado en terceros a lo largo de los años que llevan usándolos. Podrán reflexionar también acerca de las mejoras que pueden aplicar para hacer un uso más enriquecedor y saludable de ello.

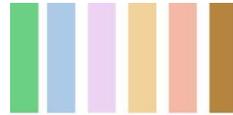
En un segundo momento, aprovecharemos que han llegado a sus propias conclusiones para que las compartan con el alumnado menor que ellos, prioritariamente el de 1º y 2º de ESO, de manera que puedan dar sus propios consejos y pautas a sus compañeros y compañeras que se están empezando a asomar a los dispositivos.

<https://educaciondigitalresponsable.org/material-para-implementar-los-conversatorios-en-los-centros-educativos/>

- **Escuela de Familias online** “Conectando familias que quieren desconectar”, donde a través de presentaciones en PDF muy visuales se pretende que las familias reflexionen sobre su realidad digital familiar, se informa de los riesgos digitales y se ofrecen consejos prácticos tanto de mediación como de control parental. Podría tratarse conjuntamente en reuniones del AMPA.

<https://educaciondigitalresponsable.org/escueladefamilias/>

Nos consta la difusión de nuestra escuela de familias a través de AMPAS de muchos centros educativos provinciales. De hecho, la **FEDAPA** (Federación de AMPAS aprobó por unanimidad el 25 de noviembre de 2024 la adhesión a la iniciativa y pasar la información a más de 500 AMPAS de colegios de la provincia de Málaga.



ESCUELA DE FAMILIAS

CONECTANDO FAMILIAS
QUE QUIEREN DESCONECTAR

3 BLOQUES

1. ¿SOMOS LAS FAMILIAS
CONSCIENTES DE LA REALIDAD
DIGITAL?

2. ¿DE VERDAD NOS ESTÁ
AFECTANDO TANTO?

3. CENTROS EDUCATIVOS Y
MÓVILES

Recursos
sencillos para las
personas
asociadas a la
AMPA

Cada 10-15 días

EN NUESTRA WEB ESTÁ TODA LA
INFORMACIÓN DISPONIBLE

educaciondigitalresponsable.org



ASOCIACIÓN EDUCACIÓN DIGITAL RESPONSABLE

- **Trabajo conjunto con el Colegio de Médicos de Málaga** en un grupo de trabajo que, en una primera línea de actuación, pretende dos objetivos:

(1) **Concienciación a familias** a través de una **campaña** basada en las contradicciones en las que incurrimos los padres y madres con nuestros hijos e hijas, protegiéndolos en el mundo offline y dejándolos solos en el online, y con la **publicación de una guía de orientación “Guía para familias responsables que quieren educar en lo digital”**.

<https://www.mejoreducarquecurar.com/>



Apuntarle a extraescolares de danza clásica.

QUE ACABE BAILANDO SOLO TENDENCIAS DE TIKTOK.

MEJOR EDUCAR QUE CURAR

EL ABUSO DEL MÓVIL Y EL USO NO SUPERVISADO DE PANTALLAS TIENEN GRAVES RIESGOS PARA LA SALUD FÍSICA, MENTAL, SOCIAL, SEXUAL Y EL DESARROLLO COGNITIVO DE NUESTROS MENORES.

PERO AQUÍ TAMBIÉN PUEDE AYUDARTE TU MÉDICO. CONSULTA mejoreducarquecurar.com PARA MÁS INFO.

Buscar la silla para el coche más segura del mercado.

QUE VAYA CON LA TABLET TODO EL TRAYECTO.

MEJOR EDUCAR QUE CURAR

EL ABUSO DEL MÓVIL Y EL USO NO SUPERVISADO DE PANTALLAS TIENEN GRAVES RIESGOS PARA LA SALUD FÍSICA, MENTAL, SOCIAL, SEXUAL Y EL DESARROLLO COGNITIVO DE NUESTROS MENORES.

PERO AQUÍ TAMBIÉN PUEDE AYUDARTE TU MÉDICO. CONSULTA mejoreducarquecurar.com PARA MÁS INFO.

A las 11 en casa.

TODA LA NOCHE CONECTADO.

MEJOR EDUCAR QUE CURAR

EL ABUSO DEL MÓVIL Y EL USO NO SUPERVISADO DE PANTALLAS TIENEN GRAVES RIESGOS PARA LA SALUD FÍSICA, MENTAL, SOCIAL, SEXUAL Y EL DESARROLLO COGNITIVO DE NUESTROS MENORES.

PERO AQUÍ TAMBIÉN PUEDE AYUDARTE TU MÉDICO. CONSULTA mejoreducarquecurar.com PARA MÁS INFO.



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE MÁLAGA
ASOCIACIÓN EDUCACIÓN DIGITAL RESPONSABLE

GUÍA PARA FAMILIAS RESPONSABLES QUE QUIEREN EDUCAR EN LO DIGITAL

COMMALAGA.COM

EDUCACIONDIGITALRESPONSABLE.ORG

(2) Organización de **cursos de formación abiertos a médicos colegiados** en los que se exponga la realidad digital de la sociedad en diferentes edades y la afectación sobre la salud.

<https://commalaga.com/formacion-commalaga/modulo-1-salud-mental-para-medicos-nuevos-desafios-en-salud-mental-salud-digital-uso-problematico-de-internet-e-ia/>



(3) Asistencia de la **Vicepresidenta de la Asociación, María Vidal**, acompañando al **Ilustre Colegio de Médicos de Málaga**, al **Parlamento Andaluz**, concretamente a la **Comisión sobre Infancia y Adolescencia**. La comparecencia se basó en trasladar la preocupación de los médicos ante el incremento de patologías en los niños derivadas del abuso de las pantallas. La intervención fue, fundamentalmente, del presidente del Colegio de médicos, el Dr. Navarro. Junto a él, acudió la médica malagueña especialista en Neurorradiología, vicepresidenta de la Asociación Educación Digital Responsable y miembro del equipo de trabajo del Colegio de Médicos destinado a analizar los efectos de la salud en los niños por el consumo excesivo de pantallas, Dra. María Vidal. Adjuntamos enlace de la comparecencia.

<https://www.youtube.com/watch?v=TFRTwOfziGM>



- **Manual para el filtrado DNS**, solución de control parental para ayudar a las familias a que los menores que se inician en internet, tengan una conexión segura evitando contenidos inapropiados.

<https://educaciondigitalresponsable.org/wp-content/uploads/2024/05/MANUAL-FILTRADO-DNS-EDUCACION-DIGITAL-RESPONSABLE.pdf>

- **Colaboración mensual** con la **COPE local** con la sección “**Apaga y Veámonos**” donde se aportan momentos en la vida y en nuestro día a día en los que es preciso la desconexión digital.



CHARLAS Y TALLERES DE LA ASOCIACIÓN

Desde nuestra constitución, nos ha parecido básica la difusión de información fehaciente y constatada acerca de salud digital y ciberseguridad, sobre los riesgos y el efecto del uso prematuro e indiscriminado de las pantallas, a través de charlas, talleres y estableciendo foros de debate. Son impartidos por el tecnólogo Walter Jones y la Dra. María Vidal. Son impartidos de manera gratuita y altruista, fundamentalmente en centros educativos (al alumnado, a docentes y a padres/madres) pero también en asociaciones de vecinos, ayuntamientos de la zona...

En estas charlas/talleres se habla de:

- Uso responsable y seguro de internet
- Salud digital y responsabilidad digital en familia
- Ciberseguridad Familiar
- Mediación parental

Comenzamos a ofrecer estas charlas y talleres en el mes de abril de 2024.

1. 15 de abril de 2024, CEIP Algazara. **Charla a docentes**. 30 asistentes.



2. 16 de abril de 2024, IES Martín de Aldehuela. **Charla a alumnos** de la ESO del instituto y Erasmus italianos. 20 asistentes.



3. 22 de abril de 2024. CEIP Rectora Adelaida de la Calle. **Charla a padres y madres**. 40 asistentes.



4. 25 de abril de 2024. CEIP Rectora Adelaida de la Calle. **Charla a las 4 líneas de alumnado de 5º de primaria.** No disponemos de fotos.
5. 26 de abril de 2024. CEIP Rectora Adelaida de la Calle. **Charla a las 4 líneas de alumnado de 6º de primaria.** No disponemos de fotos.
6. 28 de mayo de 2024. Colegio San José. **Charla a padres y madres.** 60 asistentes.



7. 6 de junio de 2024, Ayuntamiento de Casarabonela, Casa de la Cultura. **Charla para padres y madres.** 20 asistentes.



8. 12 de junio de 2024, Asociación de Vecinos de la Malagueta. **Charla para padres, madres y abuelos**. 15 asistentes.



9. 8 de octubre, Colegio Los Olivos. **Charla sobre salud digital y ciberseguridad para alumnado de 4º de la ESO**, 4 líneas, aproximadamente 200 asistentes.



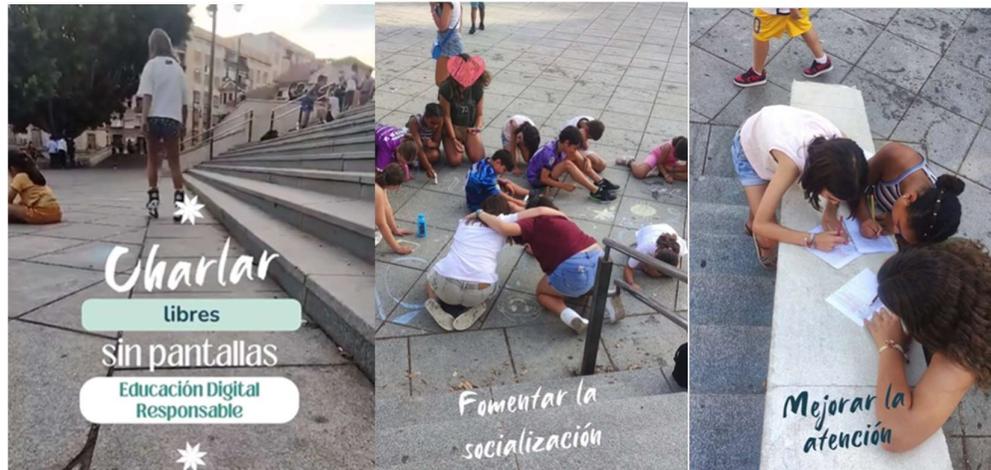
10. 11 de octubre de 2024, Colegio Los Olivos. **Charla sobre salud digital y ciberseguridad para alumnado de 2º de la ESO**. Aproximadamente 200 asistentes.
11. 15 de octubre de 2024, Escuela Ave María. **Taller sobre salud digital a padres y madres**, dentro de su programa escuela de familias orientado al padre/madre con hijo adolescente.
12. 20 de enero de 2025. Organiza UNESCO Málaga. Charla sobre **salud digital para adultos** en El Corte Inglés

ACERCAMIENTO A TRAVÉS DEL OCIO

Sin ser una charla propiamente, organizamos para el viernes 14 de junio, una **quedada en parques de Málaga**. Se dio **información sobre salud digital**, consejos de hábitos digitales saludables y de ciberseguridad a padres, madres, y niños, niñas y adolescentes,



tanto verbalmente como con folletos informativos. Además, se llevaron **juegos tradicionales** para niños y niñas como combas, aros, tizas, patines...



Adjunto el cartel que se distribuyó y remito enlace de la publicación de instagram que hicimos. <https://www.instagram.com/p/C8XAKiwITCw/>



Para la **Semana de la Proximidad de Málaga**, el próximo 18 de octubre, junto con el **área de participación ciudadana del Ayuntamiento de Málaga**, hemos convocado otra **quedada en un parque de Málaga**, concretamente en la plaza de la iglesia de la Victoria. Adjunto tanto el enlace al programa de la semana de la proximidad como el cartel que estamos distribuyendo. Se tiene proyectado la realización de encuestas de uso de los dispositivos electrónicos.

<https://semanaproximidadmalaga.es/event/desconectemos-en-nuestros-parques/>

**Patinetes, combas, elásticos,
pelotas y tu mejor sonrisa**

Semana de la **PROXIMIDAD** 
MÁLAGA

18 de octubre

Desconectemos en nuestros parques

Plaza de la Victoria



Tenemos, actualmente, **dos proyectos de ocio entre manos** y estamos a la espera de que se puedan llevar a cabo:

- **Cine4you:** En Málaga Capital, el cine del **centro comercial Rosaleda**, forma parte de una plataforma llamada Cine4You en la que se ofrece un servicio que pone a disposición del usuario películas para que se puedan proyectar en la sala de cine. Estamos a la espera de la aprobación de la emisión, para el próximo 8 de noviembre de 2024, de la película "Los Goonies", película de culto de los años 80, que 40 años después de su estreno sigue vigente porque son chavales comportándose como lo que son, chavales.
- **Club Offline:** Es un movimiento que comienza en Amsterdam y se está extendiendo a muchas otras ciudades (Londres, Nueva York, Lisboa, Barcelona...). Se organizan tardes offline en cafeterías, bares o restaurantes para charlas, coser, pintar, hacer manualidades... Estamos contactando con asociaciones de comerciantes y con negocios concretos malagueños para poner en marcha un club offline en nuestra ciudad.



APARICIONES EN PRENSA

Familias de Málaga se unen para pedir que se retrase el acceso al móvil a los jóvenes hasta los 16

El movimiento Adolescencia Libre de Móviles busca que se eduque a los adolescentes en materia digital, dando a conocer las consecuencias de usar de manera abusiva estos dispositivos y también que se prohíba el uso de estos en los institutos

Málaga hoy 27 de noviembre 2023 - 08:40

Llega a Málaga el movimiento de familias para retrasar la llegada del primer móvil hasta los 16 años

Crean grupos de WhatsApp para frenar su uso a los 12 años, al entrar al instituto: «Lo hacemos por presión social y ya es hora de concienciarnos de que no están preparados», defienden los impulsores de la iniciativa que surgió en Barcelona y que se está extendiendo por diferentes rincones de España



SUR

Miércoles, 8 de noviembre 2023

Redes Sociales

Adolescencia libre de móvil: llega el movimiento de padres para retrasar el primer 'smartphone' hasta los 16 años

Progenitores crean un grupo para desterrar el móvil de la primera adolescencia, sumándose a la iniciativa de una familia catalana preocupada por el impacto del uso del terminal a las edades tempranas

La **Opinión** DE MÁLAGA 07 NOV 2023

https://www.malagahoy.es/malaga/campana-medicos-malaga-riesgos-ninos-pantallas_0_2000015434.html