

FAMILIAS

Propósito del Movimiento

Empoderar a las familias y promover un pacto social para retrasar la entrega del primer smartphone a niños y niñas, así como acompañar y educar en el buen uso a quienes ya lo tienen.

No es un movimiento *anti-móvil*, sino *pro-bienestar digital y educación consciente*.

-Por qué surge la iniciativa

El uso prematuro e intensivo del smartphone afecta negativamente la **atención**, la **sociabilidad**, el **rendimiento académico** y el **bienestar emocional** de niños y adolescentes. También aumenta la exposición a **contenidos inapropiados**, **ciberacoso** y **adicciones digitales**.

-Datos relevantes:

- Más del **50% de los adolescentes** usa el móvil más de **5 horas al día**.
- Un adolescente promedio recibe **más de 230 notificaciones diarias**.
- El **15% de los niños menores de 10 años** ha tenido contacto con pornografía online.
- El **68% de los adolescentes** usa el móvil **antes de dormir y al despertar**, afectando su descanso y estado de ánimo.

Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría:

- **0-6 años:** 0 pantallas.
- **7-12 años:** <1h/día con supervisión y sin acceso libre a internet.
- **13-16 años:** <2h/día con herramientas de control parental y educación digital.

-Objetivos Principales

- Retrasar la entrega del smartphone hasta los **14 años**.
- Concienciar y empoderar a las familias.
- Educar sobre los efectos de la adicción digital.
- Acompañar a infancia y adolescencia en el uso responsable.
- Fomentar la reflexión crítica en colegios y comunidades educativas.

-Qué proponemos

Un **pacto familiar y educativo** para:

- Retrasar la entrega del primer smartphone.
- Promover un uso consciente y saludable si ya se tiene.
- Crear espacios de diálogo y apoyo entre familias y colegios.
- Fomentar actividades y retos de desconexión digital consciente.

-Cómo pueden participar las familias

- 1 **Únete al grupo de la comunidad.** [[Grupo de telegram](#)]
- 2 **Comparte este PDF** con tu grupo de padres y con el centro educativo.
- 3 **Pide al colegio que se una al movimiento:** ofrecemos **charlas gratuitas, talleres adaptados por edades y materiales educativos** creados por expertos en bienestar digital y neuroeducación. [Envíale nuestra web al centro: www.backtolife.site]

💬 Además, **cada mes celebramos una reunión online abierta** para todas las familias interesadas, donde hablamos sobre adicción digital, redes sociales, dopamina y las acciones del movimiento BackToLife.

Para apuntarte escríbenos a: hola.backtolife@gmail.com

-Recursos y evidencias

- Informes del **Gobierno de España**, **UNICEF** y **Sapiens Lab** sobre salud mental y edad de entrega del smartphone.
- Recomendaciones del **Gobierno Francés** y expertos como **Jonathan Haidt** (*The Anxious Generation*).
- Documentales recomendados: *El dilema de las redes sociales*, *Generación Click*, *Generación Porno*.

Para saber más y unirse

✉ Escríbenos a hola.backtolife@gmail.com para unirse a la próxima reunión mensual online.
 🌐 Visita www.backtolife.site

Grupo de [Telegram](#)