

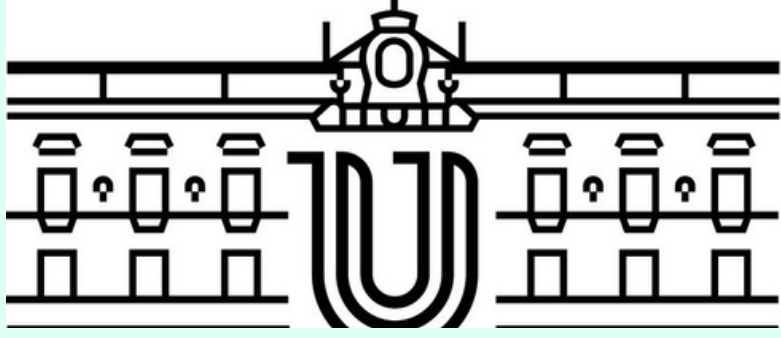
Ayuntamiento
Utrera



Escuela de Familias

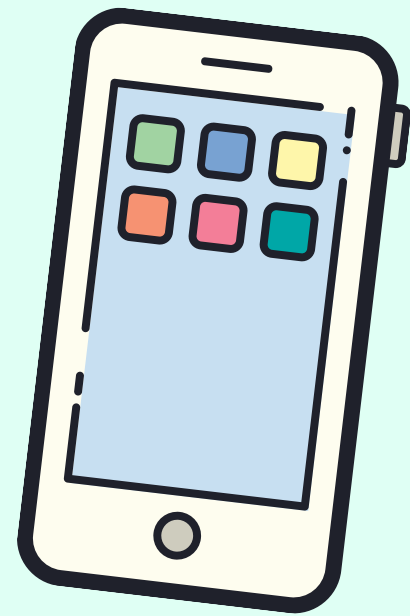
**USO RESPONSABLE
DEL MÓVIL**





Ayuntamiento
Utrera

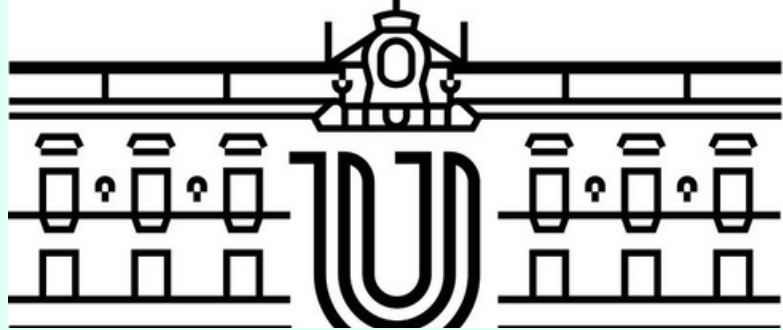
La adicción al
móvil se llama
NOMOFOBIA



Es una enfermedad que consiste en tener una conducta compulsiva a la utilización del móvil, ya sea revisando las redes sociales, contestando a mensajes, jugando ...etc.



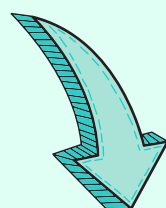
-SÍNTOMAS: ansiedad, nerviosismo y miedo incontrolado si nos quedamos sin batería, no hay cobertura en la red, no se tiene saldo, o simplemente se nos apaga el smartphone.



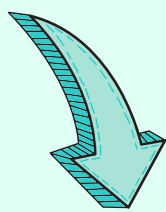
**Ayuntamiento
Utrera**



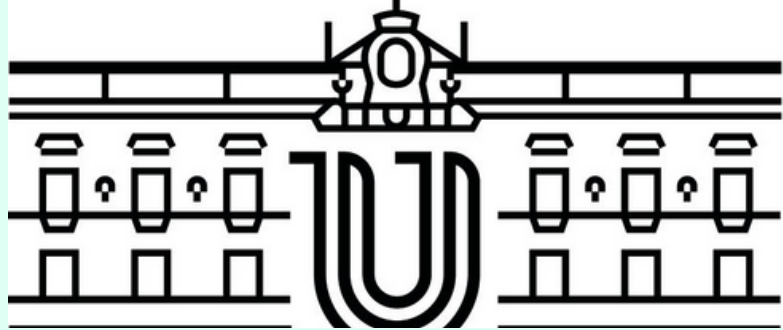
Los expertos aconsejan:



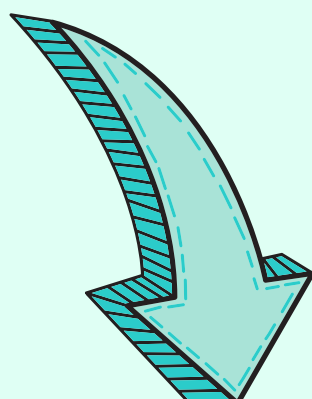
Los niños y niñas no deberían tener móviles antes de los 12 años, así como ciertas aplicaciones como WhatsApp o diversas redes sociales no deben ser utilizadas antes de los 15 ó 16 años



Puede utilizar el móvil para jugar, ver contenido multimedia, pero no se recomienda permitirle el acceso a internet, a aplicaciones como Whatsapp y redes sociales.



Y si ya lo tienen...



Consejos:

- Educar en el uso responsable de las nuevas tecnologías de la comunicación e información
- Ejerce el control parental a través de una aplicación móvil
- Establece horarios de conexión
- No debería utilizarse como recompensa o premio por buenas conductas
- Educar con el ejemplo
- Fomentar actividades deportivas, diversión no virtual, la lectura, estar con la familia y hábitos de vida saludable