

FACING YOUNGSTERS' MOBILE ADDICTION  
THROUGH AN INNOVATIVE  
TECHNOLOGICAL APP



[youngmob.eu](http://youngmob.eu)

2019-1-ES01-KA201-064250

TOOLKIT:  
ESTRATEGIAS EN ESPAÑOL

“ El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores. Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida. ”

# ESPAÑOL

<b>PERFIL VERDE</b> – No hay riesgo de adicción	<b>PERFIL AMARILLO</b> – Riesgo potencial de adicción	<b>PERFIL ROJO</b> - Alto riesgo de adicción
<b>ACTITUD PROACTIVA</b>	<b>ACTITUD PREVENTIVA</b>	<b>ACTITUD CURATIVA</b>
<p>No pierdas el tiempo y recuerda desactivar las notificaciones.</p> <p>No olvides apagar tu teléfono por la noche, también necesita descansar.</p> <p>A la hora de comer, carga tu teléfono, ¡también necesita alimentarse!</p>	<p>No pierdas el tiempo y recuerda desactivar las notificaciones.</p> <p>No olvides apagar tu teléfono por la noche, también necesita descansar.</p> <p>A la hora de comer, carga tu teléfono, ¡también necesita alimentarse!</p> <p>Cuando estás en el exterior, ¿prestas principalmente atención al entorno físico que te rodea o al móvil?</p>	<p>No pierdas el tiempo y recuerda desactivar las notificaciones.</p> <p>No olvides apagar tu teléfono por la noche, también necesita descansar.</p> <p>A la hora de comer, carga tu teléfono, ¡también necesita alimentarse!</p> <p>Utiliza el móvil sólo cuando sea seguro.</p>
<p>Cuando estás en la calle, observa qué está sucediendo a tu alrededor (naturaleza, colores, el sonido de los pájaros), siempre hay nuevas cosas que apreciar.</p> <p>Piensa cuáles son las ventajas del tiempo desconectado de internet que pasas fuera o dentro de casa</p> <p>¿Te has dado cuenta de que a veces se producen accidentes por un uso arriesgado del móvil?</p>	<p>Utiliza tu móvil de forma eficiente para organizar tu tiempo fuera de casa.</p> <p>¿Dirías que es prudente utilizar el móvil cuando puedes poner en peligro a alguien?</p> <p>Cuando camines por una calle concurrida, utiliza el móvil sólo cuando sea necesario, por ejemplo, para fotografiar el entorno.</p> <p>¿Pierdes horas de sueño estando con tus amigos/as o familia para estar con el móvil?</p>	<p>Organiza tu tiempo libre con la ayuda del móvil.</p> <p>Utiliza el móvil sólo cuando no pongas en peligro a nadie</p> <p>Mientras caminas por la calle (con mucho tráfico), no utilices el móvil.</p> <p>Mientras te haces un selfie, presta toda tu atención para no ponerte en situación de peligro</p>
<p>Cuando se camina por una calle muy transitada, vale la pena prestar atención a tu alrededor.</p> <p>Invita a tus amigos/as o familia a una actividad e ignora tu móvil.</p>	<p>¿Empeoran tus resultados escolares por el tiempo que pasas con el móvil? Apaga el móvil y céntrate.</p> <p>¿Qué tipo de ejercicios físicos haces, especialmente cuando pasas mucho tiempo con el móvil?</p>	<p>¿Tienes dificultades para mantener relaciones porque prestas demasiada atención al móvil?</p> <p>No utilices el móvil mientras estudias, te ayudará a aprobar los exámenes.</p>

<p>Imagina lo que podrías hacer si no pasaras tanto tiempo con tu móvil.</p>	<p>¿Comes de forma normal cuando utilizas el móvil?</p> <p>¿Estás totalmente concentrado/a en hacer tus ejercicios físicos, sin usar el móvil?</p>	<p>Realiza ejercicios físicos con regularidad en lugar de utilizar el móvil.</p> <p>Procura no saltarte las comidas cuando utilices el móvil (especialmente cuando estés solo/a en casa).</p>
<p>Procura hacer algo de ejercicio físico, te sentirás con más energía.</p> <p>Una alimentación y unos hábitos regulares te permitirán sentirte bien.</p> <p>La actividad física es muy importante para tu desarrollo.</p>	<p>Este fin de semana te animo a hacer deporte con la familia o los amigos. ¡Disfruta del fin de semana!</p> <p>Mira cuánto tiempo has pasado hoy delante de una pantalla.</p> <p>¿Has sentido dolor en los ojos o en los músculos? Intenta reducir el tiempo con el móvil.</p> <p>¿Haces ejercicios de relajación?</p>	<p>No te centres en el móvil mientras haces actividades físicas.</p> <p>Tú eres el dueño/a de tu tiempo. Controla tú el móvil y no al revés.</p> <p>El teléfono móvil no debería ser una prioridad para tí. Tienes otras cosas que seguramente son más importantes. No te dejes llevar por el móvil y ponle freno antes de tener problemas.</p>
<p>Este fin de semana, anima a tu familia a dar un paseo por la naturaleza.</p> <p>Presta atención a tu mente, a lo que piensas.</p> <p>Anima a tu familia y amigos/as a tener una vida activa.</p>	<p>¿Animas a familiares o amigos/as a que te acompañen en tus actividades físicas?</p> <p>¿Dirías que es bueno usar el móvil “porque sí”?</p> <p>¿Te sientes obligado/a a responder a los mensajes inmediatamente? No es necesario responderlos al momento. Intenta no utilizar el móvil más tiempo del que querías en un principio.</p>	<p>La dependencia hacia cualquier cosa, incluido el móvil, no es saludable.</p> <p>La falta de actividad física indica una vida poco activa.</p> <p>Intenta utilizar el móvil cuando tengas un objetivo claro para usarlo.</p> <p>Responde a los mensajes del móvil cuando encuentres el momento adecuado.</p>
<p>Es importante que dispongas, en la medida de lo posible, de tiempo para tí cuando el móvil no sea necesario.</p> <p>Es importante que distingas qué es lo más importante para tí y qué puedes hacer.</p> <p>El tiempo libre de calidad te llena de mucha energía.</p>	<p>Es importante que duermas bien, sin distracciones innecesarias como el uso del móvil de noche.</p> <p>Intenta usar Internet con el móvil sólo cuando haya un motivo importante</p> <p>Piensa en todas las alegrías -aparte del móvil- que puedes tener por las mañanas.</p>	<p>No utilices el móvil más tiempo del previsto inicialmente.</p> <p>Si por casualidad utilizas el móvil por la noche, hazlo de forma muy excepcional.</p> <p>No navegues por Internet con el móvil sin motivo.</p>

	¿Crees que sería conveniente dedicar todo tu tiempo libre a estar con el móvil?	No mires el móvil nada más levantarte, intenta tardar al menos 1 hora en hacerlo.
Dormir bien te ayuda a descansar el cerebro para la escuela y otras tareas.	Haz una limpieza de aplicaciones: piensa en cuáles utilizas menos y elimínalas. Así evitarás recibir notificaciones que no te interesan.	No dediques la mayor parte del tiempo libre a jugar con el móvil.
Utiliza el tiempo libre que tengas en el día de forma reflexiva.	Desactiva las notificaciones, sobre todo cuando necesites estar concentrado/a en algo y el móvil pueda ser una distracción. Hazlo también por la noche cuando te vayas a dormir.	Fija tu propio horario de uso del teléfono móvil: preferiblemente no lo uses en clase, ni por la noche, ni con tus amigos/as y familia
Disfruta de la mañana estando atento/a al entorno que te rodea.	Si necesitas concentrarte en una tarea concreta, silencia el móvil y guárdalo en un cajón mientras la haces y hasta que hayas completado una parte importante de la misma.	Limita las horas en las que miras el móvil, juegas o miras las redes sociales.
	Piensa en lugares “libres de móvil”, como el baño o el dormitorio.	Intenta mirar el móvil después de las comidas, cuando hayas terminado.
Lo estás haciendo muy bien, ¿te animas a mantener o reducir el tiempo que dedicas al móvil en los próximos 3 días?	Utiliza el móvil de forma correcta, aprovecharás más tu tiempo y disfrutarás más de la vida.	No te lleses el teléfono móvil al baño ni al dormitorio.
El tiempo que pasas con tus compañeros/as, amigos/as y familia es de alta calidad sin distracciones.	¿Compruebas tu móvil cada 5 minutos? ¿No puedes esperar una hora o más?	Colocar el móvil en un cajón o dejarlo en otra habitación para que se cargue puede ayudar a reducir la ansiedad de querer consultarlo.
Durante las comidas, merece la pena dedicar el tiempo a hablar con la familia.	Te reto a no usar el móvil más de 2 horas esta semana, ¿puedes hacerlo?	No revises tú móvil cada 5 minutos, hazlo cada hora o más.
	Un poco de lectura antes de dormir te ayudará a descansar.	Reduce progresivamente el uso del móvil. Tu nuevo objetivo para hoy es utilizar el móvil 30 minutos menos.
Sé dueño/a de tu tiempo y utilízalo para actividades sin móvil.	Anima a tu familia a pasar un rato divertido jugando a un juego de mesa o de cartas.	Esta semana no utilices el móvil más de 2 horas, ¿puedes hacerlo!
¡Enhorabuena! Has utilizado tu móvil una media de XX horas/minutos.	Crea tu día libre de móvil.	Anima a un amigo/a o a un hermano/a a usar menos el móvil como tú, ¡es más fácil con amigos/as!

<p>¡Bien hecho! No usas mucho el móvil.</p>	<p>No utilices el móvil en los primeros 30 minutos del día.</p> <p>¿En qué situaciones te olvidas del móvil?</p>	<p>Te reto a usar el móvil 2 horas menos esta semana.</p> <p>Celebra tus logros y date una recompensa, una película con palomitas, una hamburguesa para cenar...</p>
<p>Después de cenar, lee un libro, ¡descansarás mucho mejor!</p> <p>¿Tienes algún plan para el viernes? ¡Un paseo en bicicleta o un partido de baloncesto con tus amigos/as siempre es divertido!</p> <p>Hoy, en lugar de jugar con el móvil, ¡intenta hacer feliz a alguien cercano/a sin usar el móvil!</p>	<p>¿Cuánto tiempo pasas con el móvil sin hacer nada relevante?</p> <p>¿Cuáles son tus aficiones? Intenta averiguar en qué afición puede ser más útil el móvil.</p> <p>Utiliza las aplicaciones del móvil para encontrar tus propios intereses.</p>	<p>Evalúa tus avances o progresos para mantener tu fuerza de voluntad y hacer que todo este trabajo sirva para algo.</p> <p>Descubre una nueva actividad que no requiera el uso del móvil (por ejemplo, hacer deporte, dibujar, leer, quedar con los amigos/as).</p> <p>Si el móvil es tu mejor amigo/a, corres el riesgo de quedarte solo/a cuando necesites ayuda.</p> <p>Aprovecha tu tiempo, no lo desperdicies usando el móvil.</p>
<p>Con tus aficiones refuerzas tus capacidades físicas y mentales. Es importante diversificar las actividades.</p> <p>Descubrir tus verdaderos intereses es la mejor garantía para tomar las decisiones correctas sobre los estudios posteriores.</p> <p>Intenta prestar atención a la información que te servirá de apoyo en la vida diaria.</p>	<p>¿No crees que es problemático si utilizas el móvil para hacer todos los cálculos en la escuela?</p> <p>Utiliza eficazmente el móvil para desarrollar y mejorar las relaciones con tus compañeros/as.</p> <p>La mejor manera de conservar los recuerdos es utilizar la memoria., no el móvil.</p>	<p>Utiliza eficazmente el móvil para llevar a cabo tus aficiones.</p> <p>Utiliza las aplicaciones disponibles que te ayuden a encontrar tus verdaderos intereses.</p> <p>Intenta distinguir entre la información importante y la innecesaria mientras utilizas el móvil.</p> <p>Utiliza el móvil para comunicarte con los compañeros/as con los que te gustaría trabajar en proyectos escolares.</p>
<p>Desarrollar relaciones sociales con tus compañeros/as es una experiencia muy importante.</p>	<p>Utiliza tu móvil para aprender, buscar información o investigar sobre un tema.</p>	<p>No utilices el móvil como sustituto de tu memoria.</p>

<p>Reforzar la memoria en la sociedad tecnológica actual es muy importante, hay que mantener el cerebro en forma.</p> <p>Una concentración fuerte te ayudará a resolver muchos retos escolares y de todo tipo.</p>	<p>Piensa en tu capacidad de cálculos, pero sin el móvil.</p> <p>¿Te gusta convivir con personas de diferentes etnias y culturas?</p>	<p>Cuando hagas tareas que requieran una gran concentración, no utilices el móvil.</p> <p>No uses el móvil mientras haces las tareas de la escuela.</p> <p>No utilices el móvil para hacer todos los cálculos.</p>
<p>Haz un buen uso de tu teléfono móvil (por ejemplo, puedes buscar información sobre tus tareas).</p> <p>Dedica tu tiempo a lo que realmente merece la pena. Desconecta.</p> <p>Recompénsate y fija un momento específico del día para hacer tus lecturas de interés como blogs, noticias, vídeos interesantes...</p>	<p>¿Cómo ocupas tu tiempo en vacaciones? ¿Vas a campamentos de verano?</p> <p>¿Has colaborado alguna vez en alguna causa social? ¿Te gustaría colaborar?</p> <p>¿Crees que utilizas el móvil con demasiada frecuencia mientras pasas tiempo con tus amigos/as?</p>	<p>Reconoce cuando estás utilizando el móvil como defensa, no te escondas detrás de tu móvil.</p> <p>Si no sales de la comodidad de tu casa, dejarás de vivir experiencias que pueden enriquecerte.</p> <p>Presta atención a lo que ocurre a tu alrededor. Puedes marcar la diferencia sin usar tu móvil.</p> <p>No utilices el móvil cuando estés con tus amigos/as, sólo excepcionalmente.</p>
<p>Es importante respetar a las personas de diferentes culturas y estratos sociales.</p> <p>Es importante participar en campamentos de verano y viajes de estudiantes.</p> <p>Es importante participar en causas medioambientales o sociales.</p> <p>Desarrollar buenas relaciones con tus amigos/as es muy importante para tu vida futura.</p>	<p>¿Crees que echas mano del móvil con demasiada frecuencia cuando estás impaciente?</p> <p>Piensa si utilizas el móvil con demasiada frecuencia cuando estás de vacaciones.</p> <p>¿Dirías que prestas demasiada atención a tus amigos online frente a los amigos reales?</p> <p>¿Crees que el móvil significa más para ti que tu familia y tus amigos/as?</p>	<p>Es importante que utilices el móvil en caso de situaciones urgentes (pedir ayuda médica, bomberos...).</p> <p>Cuando estés de vacaciones no utilices el móvil.</p> <p>No dediques demasiada energía y tiempo a aumentar la lista de tus amigos/as online.</p> <p>Asegúrate de que tu emoción diaria principal no esté relacionada con el uso del móvil.</p>
<p>Es importante que definas por tí mismo/a lo que es urgente e importante en tu vida</p>	<p>Piensa en tus prioridades. Las personas son lo primero, ¿no? El móvil puede esperar.</p>	<p>Intenta pasar más tiempo con la familia y los amigos/as que con el móvil.</p>



Las vacaciones y días libres son el momento de estar con tus seres queridos y de explorar el nuevo entorno que te rodea. Experimentalo.	Olvídate del móvil cuando estés con tus amigos/as. Aprovecha tu tiempo y respeta el de ellos/as.	No utilices el móvil para coleccionar "likes" constantemente.
Es importante que seas consciente de quiénes son tus verdaderos amigos/as.	Pregunta a tu familia si creen que usas mucho el móvil.	Aunque te sientas impaciente de vez en cuando, no cojas el móvil en esas situaciones.
Encuentra las emociones diarias que se basan en tus deseos internos y disfrútalas plenamente.	Pregunta a tus amigos/as si creen que usas mucho el móvil.	Recuerda que lo primero eres tú, así que mejor deja el móvil fuera de esa rutina hasta después del desayuno.
La familia y los amigos/as deben jugar un papel muy importante en tu vida.	Pide a tu familia que te compre un despertador: quita el móvil de tu mesilla, te ayudará a dormir mejor, evitarás tentaciones...	Pide ayuda a tu familia y controla tu tiempo de uso. Ellos te ayudarán a fijar un horario.
Es importante lo que tu familia y tus verdaderos amigos/as piensan y dicen de tí; pero, sobre todo, lo que tú mismo/a piensas de ti.	¿Existen normas en la familia sobre el uso del móvil?	Entiende y respeta las normas de uso del móvil.
En las comidas, disfruta de la comida y de tu familia. ¡Apaga las pantallas!	¿Los adultos dan un buen ejemplo a la hora de utilizar el móvil?	Si eres consciente de lo que está mal, ¡cámbialo, hazlo de otra manera!
Al final del día, descansa y aprovecha para hablar con tu familia sobre vuestro día.	¿Puedes ponerte en el lugar de los demás? ¿Respetas a los demás?	Para evitar conflictos, la empatía y el respeto son fundamentales.
Cuéntale a tus amigos/as cómo consigues hacer un buen uso del móvil.	¿Crees que utilizas eficazmente el móvil como herramienta de ayuda para descubrir lo que haces bien?	Utiliza el móvil para descubrir lo que haces bien.
Las normas familiares son importantes cuando se entienden y se respetan.	Utiliza el móvil para participar en eventos positivos de la comunidad o de la sociedad.	Utiliza el móvil para descubrir lo que más te interesa.
Los buenos ejemplos de personas a las que respetamos, son buenos ejemplos a seguir.	No es esencial seguir demasiadas tendencias a través del móvil, ¿verdad?	Utiliza el móvil para participar activamente en acciones positivas de la comunidad o de la sociedad (ej. voluntariado).
El respeto y la empatía son valores que te hacen sentir mejor persona.	Intenta evitar mirar el móvil automáticamente cuando te encuentres solo/a.	No mires el móvil siempre que te encuentres solo/a.
Descubrir tus verdaderos talentos; aquello en lo que eres bueno/a es muy significativo para tu formación posterior.	¿Te preocupa perderte algo importante cuando no estás conectado al móvil?	No utilices el móvil para seguir todas las tendencias posibles que se producen en Internet.

<p>Saber estar solo/a sin tener sensación de soledad es una gran cualidad a adquirir.</p>	<p>¿Dirías que tu vida es peor si no estás conectado al móvil?</p>	<p>Si no estás constantemente con el móvil, no tengas miedo de perderte algo importante.</p>
<p>No es necesario seguir todas las tendencias que aparecen en los medios de comunicación.</p>	<p>¿Tienes la costumbre de pasar cada momento libre usando el móvil cuando no tienes ninguna obligación?</p>	<p>No te obsesiones con el deseo de formar parte de todos los grupos, eventos o tendencias que sólo tienen carácter virtual y, por tanto, artificial.</p>
<p>Tu existencia como ser vivo y persona joven vale mucho más que cualquier tipo de tecnología.</p>	<p>No le des demasiada importancia a tus amigos/as virtuales cuando se trata de formar tu imagen sobre tí mismo/a.</p>	<p>Si te encuentras en una situación sin obligaciones, no utilices el móvil siempre y rápidamente.</p>
<p>Tener momentos sin obligaciones es indispensable para poder escuchar tus propios pensamientos, sentimientos y deseos.</p>	<p>¿Prestas la suficiente atención para no compartir demasiado tu intimidad y con demasiada frecuencia a través del móvil?</p>	<p>No intentes reforzar tu identidad o imagen a través de amigos/as virtuales.</p>
<p>Lo importante es que construyas tu identidad sobre pilares reales, principalmente sobre tus capacidades y sobre las personas reales que te rodean.</p>	<p>Tómate un tiempo para quedar con tus amigos/as en el parque.</p>	<p>No compartas tu intimidad a través del móvil en las redes sociales.</p>
<p>Proteger tu intimidad es crucial para tu crecimiento emocional.</p>	<p>¿Hay momentos en los que el móvil te salva del aburrimiento? Apúntate a una actividad, seguro que tienes alguna afición.</p>	<p>¿No hay nada más que quieras hacer? Busca una actividad que te motive y sustituya al móvil.</p>
<p>La felicidad se construye, es un proceso continuo.</p>	<p>¿Qué te hace feliz?</p>	<p>Centra tu aburrimiento en otras actividades. Intenta dedicar tiempo a una afición o quedar con tus amigos/as para poneros al día.</p>
<p>Todos merecemos respeto.</p>	<p>¿Cómo reaccionas cuando los demás no están de acuerdo contigo?</p>	<p>No delegues tu felicidad con otros/as, haz algo para ganarla por tí mismo/a.</p>
<p>La belleza es lo que queremos que sea.</p>	<p>¿Crees que las ideas de belleza son universales, iguales en todos los lugares?</p>	<p>Si manejas mal la frustración, es posible que tengas un problema. En ese caso, debes solucionarlo.</p> <p>No crees perfiles e imágenes que no corresponden con tu forma de ser. Aprende a quererte a tí mismo/a, respétate.</p> <p>Aprende a quererte a tí mismo/a, respétate.</p>



