



Tecnología



Compartir en  
Familia

Redacción

---

Es importante tener controlado el uso del móvil para dar ejemplo a nuestros hijos

---

Desde hace unos años, los celulares se han convertido en parte de nosotros y no somos capaces de salir de casa sin él. ¿Cuántas veces has visto a un grupo de personas sentadas a una mesa sin hablarse, mirando cada una su móvil? Es hora de aprender unas normas básicas de utilización.

**¿Cuánto usamos el móvil?**

Un reciente estudio publicado en PloS ONE afirma que usamos el móvil unas 5 horas de media al día con aproximadamente 85 interacciones diferentes. Sin embargo, para ser felices, deberíamos usarlo menos de 1 hora al día?

Te ofrecemos 8 recomendaciones saludables del uso del móvil para que tengas en cuenta en tu día a día:

Desconecta el sonido del móvil siempre que estés en una reunión importante, en clase, en el trabajo o en lugares en los que se debe respetar el silencio (iglesias, hospitales?). Cuando estudies, deja el móvil en otra habitación o ponlo en modo avión para no distraerte con los mensajes entrantes. No uses el móvil en clase. Si usas el móvil para ver series o películas mientras viajas en transporte público, usa cascos. Cuando hables por teléfono, procura hacerlo en un tono no muy alto para no molestar a los demás. No uses el teléfono mientras conduces ni mientras andas por la calle, sobre todo al cruzar, puedes tener un accidente. Limita el uso del móvil para evitar estar enganchado a él. En el caso de los niños pequeños, no debes darles un móvil antes de los 10 años, aunque dependerá de la madurez del niño. Y, cuando se lo des, asegúrate de que pones controles parentales para evitar que pueda navegar por sitios poco aptos para su edad.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

**Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.**