



# Impacto del Uso del Móvil en Hijos e Hijas

GUÍA PARA PADRES

**HOBBYG00D**

[CONTACTO](#)





# Sección 1

## Problemas Asociados al Uso del Móvil

### 1. PROBLEMAS EN EL DESARROLLO DEL LENGUAJE

El tiempo que los niños pasan frente a una pantalla reemplaza interacciones importantes, como el diálogo con los padres y la exploración verbal con otras personas. Esto puede retrasar su capacidad para aprender palabras nuevas, estructurar frases y comunicarse de manera efectiva.

### 2. DIFICULTADES EN LA CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN

La constante estimulación de las pantallas puede reducir la capacidad de los niños para concentrarse en actividades más lentas, como leer o resolver problemas. Además, la multitarea digital puede generar hábitos de distracción.

### 3. ALTERACIÓN DEL SUEÑO

La exposición a la luz azul de los dispositivos móviles antes de dormir afecta la producción de melatonina, una hormona clave para regular el sueño. Esto puede generar insomnio, dificultades para conciliar el sueño y un descanso insuficiente.

### 4. REDUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Los niños que pasan más tiempo con dispositivos tienden a tener un estilo de vida más sedentario. Esto puede conducir a problemas de salud como obesidad, debilidad muscular y falta de desarrollo motor.

### 5. RIESGOS DE ADICCIÓN

Las aplicaciones y juegos están diseñados para ser altamente atractivos, lo que puede llevar a una dependencia emocional del móvil. Esto puede generar ansiedad si no se tiene acceso al dispositivo.





## 6. PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO

Los cambios de humor, la irritabilidad y la impaciencia son comportamientos comunes en niños que usan dispositivos en exceso. También pueden volverse menos tolerantes a la frustración y más propensos a reaccionar con enojo.

## 7. AISLAMIENTO SOCIAL

HOBBYGGOOD

La interacción cara a cara es fundamental para desarrollar habilidades sociales. Un uso excesivo del móvil puede hacer que los niños prefieran el mundo digital, afectando su capacidad para formar relaciones significativas.

## 8. EXPOSICIÓN A CONTENIDOS INAPROPIADOS

Sin supervisión, los niños pueden acceder a material violento, sexual o dañino para su desarrollo emocional. Además, pueden ser vulnerables a estafas, ciberacoso o influencias negativas.

## 9. DIFICULTAD PARA DESARROLLAR CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN

HOBBYGGOOD

Al estar expuestos a contenido predefinido, los niños tienen menos oportunidades para inventar juegos, explorar el mundo a través de sus propios ojos o crear historias propias.

## 10. IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

Las distracciones digitales pueden reducir el tiempo dedicado a estudiar, completar tareas o repasar conceptos. Esto puede generar una disminución en el rendimiento académico y en la retención de información.

## 11. IMPACTO EN EL DESARROLLO EMOCIONAL

La dependencia del móvil puede dificultar que los niños comprendan y expresen sus emociones de manera adecuada, ya que interactúan menos con personas reales y más con contenido virtual.





## 12. PROBLEMAS DE VISIÓN

El uso prolongado de pantallas puede causar fatiga ocular, dolores de cabeza y, en algunos casos, miopía. Los descansos frecuentes y una iluminación adecuada pueden ayudar a minimizar este impacto.

## 13. MODELADO DE COMPORTAMIENTO NEGATIVO

Los niños suelen imitar los hábitos de sus padres o cuidadores. Si los adultos usan el móvil de manera excesiva, es probable que los niños lo perciban como un comportamiento normal y saludable.





## Sección 2

# Beneficios del Uso Moderado y Educativo

HOBBYG00D

### 1. ESTÍMULO PARA EL APRENDIZAJE

Aplicaciones diseñadas para enseñar habilidades como matemáticas, lectura o idiomas pueden ser herramientas útiles cuando se utilizan bajo supervisión. Estas plataformas pueden complementar la educación tradicional.

### 2. HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN FAMILIAR

Los móviles permiten a las familias mantenerse en contacto, especialmente en situaciones de emergencia. También pueden ser una herramienta para compartir momentos y actividades en familia.

### 3. FOMENTO DE HABILIDADES DIGITALES

Aprender a usar dispositivos de manera adecuada desde una edad temprana puede preparar a los niños para el futuro, ayudándolos a desarrollar habilidades tecnológicas esenciales.

HOBBYG00D





# Sección 3

## Recomendaciones para Padres

### 1. ESTABLECER HORARIOS Y LÍMITES DE USO

Define un máximo de horas diarias para el uso del móvil según la edad del niño. Por ejemplo, los pediatras recomiendan que los menores de 5 años tengan menos de 1 hora diaria frente a pantallas.

HOBBYGGOOD

### 2. PROMOVER ACTIVIDADES FUERA DE LÍNEA

Fomenta actividades como el deporte, la lectura, los juegos en familia o los proyectos creativos, que ayuden a equilibrar el tiempo que pasan frente a pantallas.

### 3. SUPERVISAR EL CONTENIDO

Revisa las aplicaciones, juegos y páginas web que usan tus hijos para asegurarte de que son apropiados para su edad y valores familiares.

### 4. DAR EL EJEMPLO

Los niños aprenden observando a sus padres. Limita tu propio uso del móvil, especialmente durante comidas o momentos familiares, para dar un buen ejemplo.

HOBBYGGOOD

### 5. EVITAR EL USO DEL MÓVIL ANTES DE DORMIR

Retira los dispositivos al menos una hora antes de acostarse y fomenta rutinas de relajación como la lectura o la música suave.

### 6. FOMENTAR EL DIÁLOGO

Habla abiertamente con tus hijos sobre los riesgos del uso excesivo del móvil y la importancia de un consumo equilibrado y responsable.

HOBBYGGOOD

### 7. USAR CONTROLES PARENTALES

Configura herramientas que limiten el tiempo de uso y el acceso a contenido inapropiado. Existen múltiples aplicaciones que pueden ayudarte a gestionar esto de manera sencilla.





# Información de Contacto

## Hobby Good: Reparación y Telefonía

WhatsApp: +34 610 090 688

Página web: [www.hobbygood.com](http://www.hobbygood.com)



**HOBBYG00D**

