

Iniciativa Familias y Móviles el Salvador

No se trata de prohibir la tecnología ni de aislar a nuestros hijos del mundo digital. Se trata de tomar una decisión colectiva, consciente y basada en evidencia que protege a nuestros hijos justo cuando más lo necesitan: durante esos años cruciales en los que su cerebro aún está en pleno desarrollo.

El verdadero problema no es la tecnología en sí misma. El problema es la soledad de decidir. Cuando una familia decide en solitario retrasar el smartphone, se enfrenta a la presión social, al miedo a la exclusión y a la duda constante. Pero cuando decidimos juntos, todo cambia.



El miedo real que enfrentan las familias

70%

Niños con smartphone

a los 12 años en España

Esta cifra revela una realidad incómoda: muchas familias adelantan la entrega del smartphone no porque lo consideren apropiado, sino por un miedo paralizante: que su hijo o hija sea el único sin smartphone en clase.

Este temor a la exclusión social pesa más que cualquier evidencia científica. Más que las recomendaciones de pediatras. Más que nuestra propia intuición como padres y madres.

Nos encontramos atrapados en una carrera donde nadie quiere ser el primero en frenar, pero todos deseáramos que alguien lo hiciera.



La fuerza de la unión cambia las reglas del juego



30-40% de adhesión

Cuando esta proporción de familias de una clase se une al pacto, la presión social desaparece completamente



Protección colectiva

El menor deja de ser "el único sin smartphone" y pasa a formar parte de un grupo mayoritario



Seguridad compartida

Lo que era un sacrificio individual se convierte en una decisión colectiva respaldada

No hace falta que todas las familias participen. Con que un tercio se comprometa, el efecto protector ya funciona. La decisión colectiva transforma la experiencia: los niños y niñas ya no se sienten diferentes, sino acompañados.

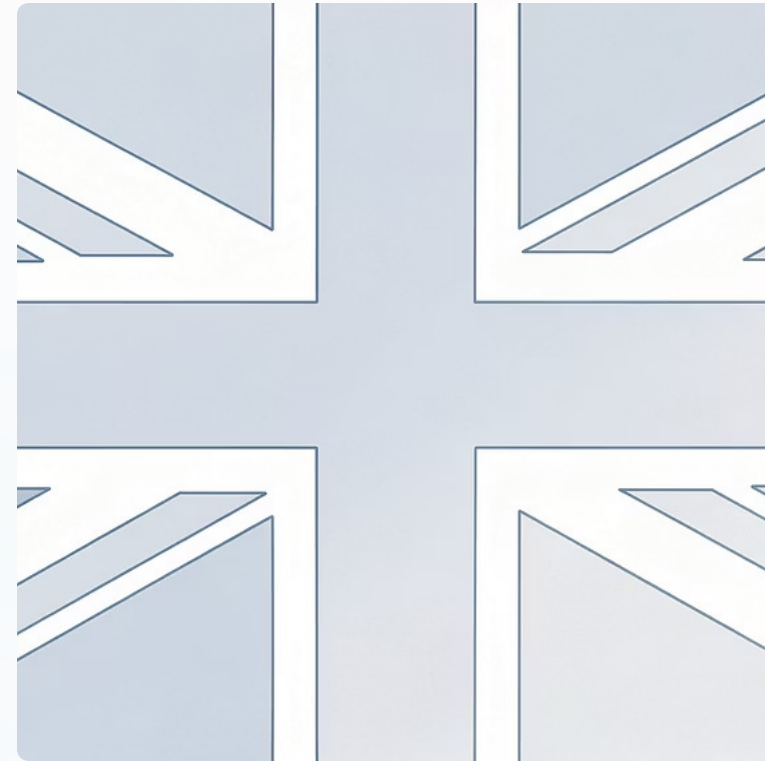
Un movimiento real y masivo que ya está cambiando vidas

Esto no es una idea teórica ni un experimento. Es un movimiento real, con datos concretos y resultados medibles que está transformando la forma en que las familias abordan el uso del smartphone en la adolescencia.



España lidera el cambio

- 14.738 familias firmantes comprometidas
- 3.764 centros educativos con presencia activa
- Crecimiento sostenido mes a mes

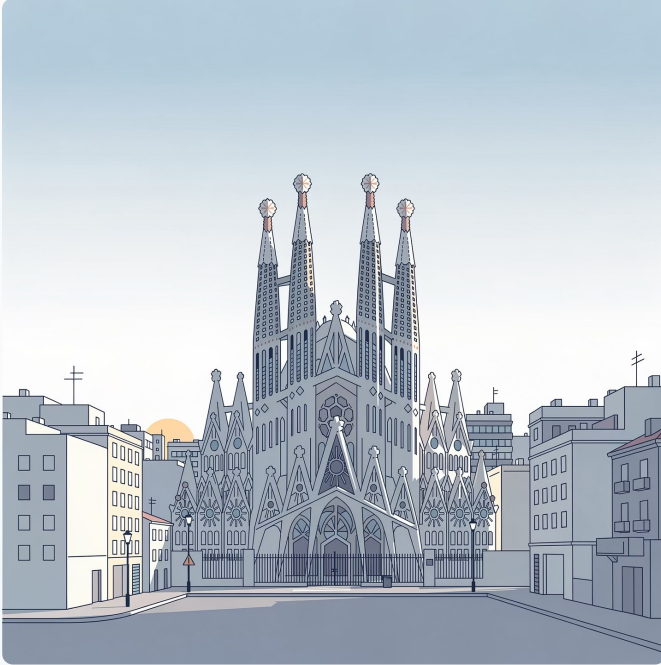


Reino Unido multiplica el impacto

- Más de 350.000 personas implicadas
- 150.000 padres y madres firmantes
- 13.500 escuelas participando activamente

Estas cifras demuestran que cada vez más familias comprenden que la decisión colectiva es la única forma sostenible de proteger a sus hijos sin aislarlos socialmente.

España: donde el pacto ya funciona y se consolida



Barcelona

3.091 pactos activos que demuestran que las grandes ciudades pueden coordinarse eficazmente para sostener esta decisión en el tiempo.



Madrid

3.160 pactos consolidados, convirtiendo la capital en uno de los epicentros del movimiento de retraso del smartphone.



Castilla y León

113 centros educativos adheridos que construyen una red sólida de apoyo mutuo entre familias.

Cuando el pacto se estructura adecuadamente con el apoyo de los centros educativos, no solo funciona: se sostiene en el tiempo. Las familias reportan que mantener la decisión se vuelve cada vez más fácil conforme crece la red de apoyo.

Lo que realmente cambia en las aulas: casos documentados



CEIP López Diéguez, Córdoba

En este centro, la mayoría del alumnado no tiene smartphone hasta los 16 años. El resultado ha sido extraordinario: desaparición completa de la presión social relacionada con el smartphone y una reducción drástica de conflictos digitales.

Profesores y familias coinciden: el clima en el patio y en las aulas ha mejorado visiblemente.



Red de Castilla y León

Con 113 centros activos, las familias de esta comunidad están logrando sostener decisiones que antes parecían inviables en solitario. La coordinación entre colegios ha generado un efecto de refuerzo mutuo.

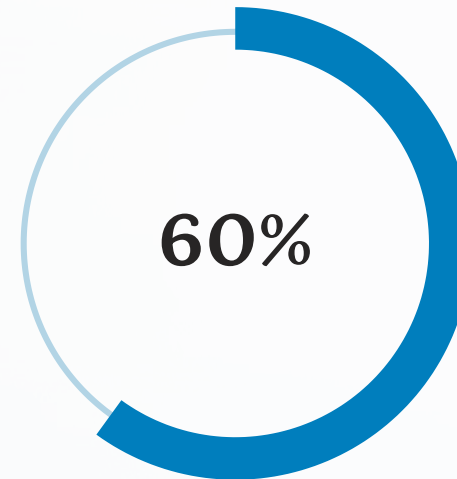
Lo que comenzó como iniciativas aisladas se ha convertido en una red estructurada de apoyo.

☐ El clima escolar mejora de forma tangible cuando el smartphone deja de marcar el ritmo de las relaciones entre los menores.



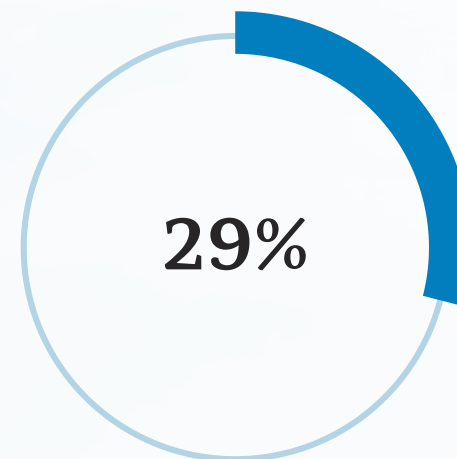
Impacto directo en la salud mental: datos que hablan solos

Un estudio científico liderado por Sara Abrahamsson en Noruega durante 2024 siguió durante cuatro años a estudiantes en escuelas sin smartphone. Los resultados son contundentes y no dejan lugar a interpretaciones ambiguas.



Menos consultas psicológicas

Reducción en niñas por síntomas psicológicos



Menos visitas médicas

Descenso en consultas por problemas de salud mental

Además, se observó un descenso significativo del bullying en ambos sexos. El cerebro adolescente aún está en pleno desarrollo, formando conexiones neuronales cruciales y estableciendo patrones de conducta. El entorno en el que se desarrolla importa, y mucho.

Proteger ese desarrollo no es sobreprotección: es responsabilidad basada en evidencia.

Rendimiento académico: lo que dicen los datos internacionales

Diversos estudios realizados por instituciones prestigiosas como la London School of Economics, la Universidad de Pensilvania, y universidades en Noruega y Holanda han llegado a conclusiones similares sobre el impacto del smartphone en el rendimiento escolar.

Mejora del rendimiento general

Incremento medible en el desempeño académico global cuando se limita el acceso al smartphone

Avances significativos en matemáticas

Área especialmente sensible que requiere concentración sostenida

Mayor concentración y mejores notas

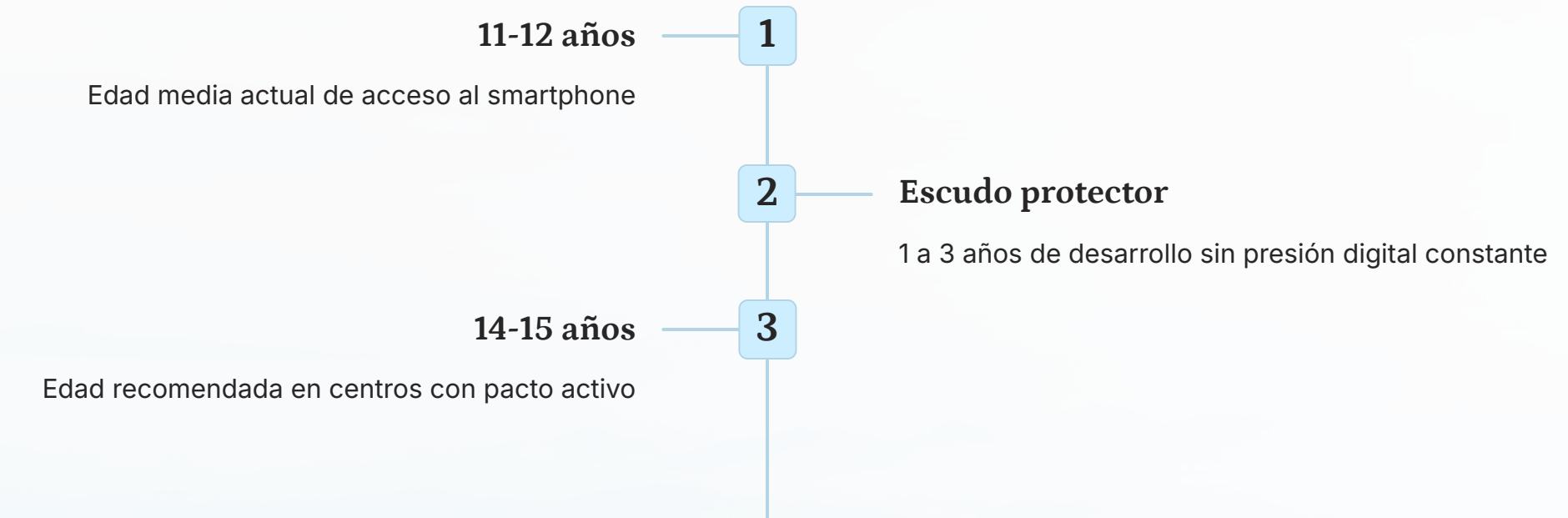
Capacidad de atención más profunda y sostenida en el tiempo



El impacto es especialmente notable en el alumnado con bajo desempeño previo, quienes experimentan las mejoras más pronunciadas.

El smartphone temprano interrumpe el aprendizaje profundo, ese tipo de concentración necesaria para comprender conceptos complejos y desarrollar pensamiento crítico.

Retrasar no excluye: protege y da tiempo



En los centros educativos donde funciona el pacto, el acceso al smartphone se retrasa típicamente hasta los 14 o 15 años. Esto genera un escudo protector de entre uno y tres años durante una etapa crítica del desarrollo cerebral y emocional.



Más interacción social directa

Conversaciones cara a cara, juegos sin pantallas, desarrollo de habilidades sociales reales



Clima escolar más saludable

Menos conflictos digitales, menos ciberacoso, más atención en el aula

☐ No se les quita nada a nuestros hijos. Se les gana tiempo: tiempo para madurar, para desarrollarse, para ser niños.

Cambiar el guión, juntos

Retrasar el smartphone no va en contra del futuro digital de nuestros hijos. Va a favor de su desarrollo emocional, social y cognitivo. Va a favor de darles las herramientas internas antes de exponerlos a un mundo que puede ser abrumador incluso para los adultos.

La evidencia es clara

Estudios internacionales confirman los beneficios en salud mental, rendimiento académico y bienestar general

El movimiento es real

Miles de familias en España y cientos de miles en Europa ya están actuando

El pacto funciona

Cuando las familias se unen, la decisión se sostiene y los beneficios se multiplican

La responsabilidad colectiva permite tomar decisiones que, en solitario, casi nadie logra sostener. El pacto ya existe. Las familias ya se están uniendo. Los centros educativos ya están participando.

La pregunta no es si funciona. La pregunta es: ¿te unes?

Referencias y fuentes

Iniciativas y movimientos

- <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/ceipginerdelosrios/2025/11/07/el-pacto-de-las-familias-por-una-adolescencia-libre-de-moviles/>
- <https://educacion.agenciaical.es/Mostrar.cfm/noticias/l/pacto/retrasar/entrega/telefono/movil/16/anos/ya/llega/113/centros/escolares/castilla/leon/688954>
- <https://www.positive.news/lifestyle/smartphone-free-childhood-suddenly-we-were-in-the-eye-of-the-storm/>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Smartphone_Free_Childhood
- https://www.eldiarioar.com/sociedad/pacto-parental-iniciativa-grupo-padres-retrasar-acceso-hijos-celular-abrio-debate_1_12836013.html
- <https://www.infobae.com/salud/2025/12/10/pacto-parental-como-es-la-iniciativa-que-busca-retrasar-el-acceso-al-celular-de-los-chicos-hasta-los-13-anos/>
- <https://www.adolescencialibredemoviles.es>
- <https://adolescencialibredemovilesmadrid.es/pdf/PactoFamilias-ALM-Abril2024.pdf>
- <https://adolescencialibredemovilesmadrid.es>
- <https://adolescencialibredemovilesmadrid.es/>
- https://pacto.adolescencialibredemoviles.es/index.php?key=c&contenido=ranking_pactos&curso_escolar=25-26
- <https://phonefreeschoolsmovement.org>
- <https://ludus.org.es/es/colors?map=false>

Estudios sobre impacto en salud mental y rendimiento académico

- <https://www.xataka.com/medicina-y-salud/este-informe-noruego-moviles-escuelas-defiende-datos-prohibicion-total-poco-complicado>
- <https://planlea.edu.do/2024/05/noruega-apuesta-por-la-educacion-sin-distracciones-la-prohibicion-de-celulares-en-las-escuelas-mejora-el-rendimiento-academico-y-reduce-el-acoso/>
- <https://www.dw.com/es/sin-móviles-se-aprende-mejor-en-las-escuelas-dice-estudio/a-70134234>
- <https://www.lavanguardia.com/vida/20250913/11046078/estudio-cientifico-gran-escala-avala-prohibicion-movil-aulas.html>
- <https://expansion.mx/ciencia-y-salud/2025/07/04/prohibir-celulares-escuelas-beneficios>
- https://www.eldebate.com/educacion/20240511/estudio-concluye-vetar-movil-aulas-mejora-notas-salud-mental-alumnos_195856.html
- [https://www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762\(25\)00003-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762(25)00003-1/fulltext)
- <https://elblogdefelipe.es/2024/05/04/menos-trastornos-menos-acoso-y-mejores-notas-el-exito-de-prohibir-el-movil-en-las-escuelas-noruegas/>
- <https://www.chalkbeat.org/2025/10/20/new-study-finds-cell-phone-ban-benefits-to-test-scores/>
- https://www.elespanol.com/ciencia/salud/20240426/trastornos-acoso-mejores-notas-exito-prohibir-movil-escuelas-noruegas/850415461_0.html

Referencias y fuentes (2)

Investigación científica y académica

- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7366942/>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10484535/>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7366946/>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10560524/>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9583028/>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11850730/>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7329252/>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10569212/>
- <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/7/3440/pdf>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8037713/>
- <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.570712/pdf>

Recursos educativos y guías

- <https://learn.virtuedonline.com/phone-free-schools-why-banning-devices-benefits-students-and-how-to-cope/>
- <https://www.cartwheel.org/resource/phone-free-schools-exploring-impacts-on-student-mental-health-learning-and-connection-2>
- <https://www.doe.virginia.gov/about-vdoe/cell-phone-free-education-in-virginia-k-12-public-schools/success-stories>
- <https://www.smartphonefreechildhood.org/resource/smartphone-free-schools-evidence>
- <https://www.waldorfpenninsula.org/blog/phone-free-schools-what-the-research-shows>
- <https://www.gov.uk/government/publications/mobile-phones-in-schools/creating-a-mobile-phone-free-environment-school-case-studies>
- <https://eppc.org/publication/going-phone-free-at-school-a-resource-for-parents-and-schools/>

Referencias y fuentes (3)

Medios y reportajes

- <https://www.bbc.com/news/articles/c9vp3g87dy0o>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ro4gf7rxo0U>
- https://www.elconfidencial.com/tecnologia/2025-09-07/vuelta-cole-movil-smartphone-pantallas-ninos-colegio-educacion_4203445/
- <https://www.sbs.com.au/news/dateline/article/how-a-whatsapp-group-for-parents-sparked-a-movement-against-smartphones/mbx4syv9s>
- <https://www.backmarket.es/es-es/c/tech-education/smartphone-free-childhood-UK-campaign>
- https://www.youtube.com/watch?v=WELoc_mgB7Q