

Escuelas libres de teléfonos

Las escuelas libres de teléfonos –escuelas en las que los teléfonos móviles están guardados bajo llave desde el primer hasta el último timbre de la jornada escolar– son un movimiento que se populariza en los centros escolares de todo el país. Las escuelas que han establecido normas para prescindir del uso de los teléfonos ven una mayor dedicación al aprendizaje y más interacción social entre los alumnos.

Seis razones para prescindir de los teléfonos durante toda la jornada escolar

Mejora la concentración en los asuntos académicos

Menos distracciones: los teléfonos móviles y otros dispositivos inteligentes son una de las mayores distracciones durante las clases, y [reducen la atención y la participación de los alumnos](#).

Mejor aprovechamiento académico: los estudios muestran que los [alumnos obtienen mejores resultados académicos](#) sin la distracción de los teléfonos móviles.

Mejora la interacción social

Fomenta la comunicación cara a cara: la interacción sin teléfonos contribuye a mejorar las aptitudes sociales y a afianzar las relaciones entre compañeros.

Reduce el ciberacoso: los alumnos se sienten más libres para actuar con autenticidad cuando no existe la amenaza de ser grabados; y la incidencia del ciberacoso durante el horario escolar puede [reducirse de manera apreciable](#).

Fomenta la actividad física

Aumenta los recesos activos: es más probable que los alumnos realicen actividades físicas durante los recesos, lo que contribuye a mejorar su salud física.

Mejora la organización del aula

Reduce al mínimo las interrupciones: los maestros pueden mantener un entorno de aprendizaje mejor controlado y orientado a objetivos, con más tiempo de aprendizaje para todos los alumnos.

Es más fácil hacer cumplir las normas: una política común a toda la escuela contribuye a la uniformidad.

Mejora la salud mental

Reduce la ansiedad: la necesidad constante de consultar el teléfono puede crear ansiedad. Un entorno libre de teléfonos móviles ayuda a aliviar este estrés.

Reduce el aislamiento: la tecnología de los teléfonos inteligentes contribuye a que los jóvenes se sientan más aislados, y esto los hace vulnerables a la falta de autoestima y a la depresión.

Fomenta la responsabilidad y la buena organización del tiempo

Aumenta la autosuficiencia: los alumnos aprenden a organizar su tiempo y hacerse cargo de sus responsabilidades sin depender de recordatorios digitales.

Creación un incentivo para la preparación: al no recurrir continuamente a la ayuda de los teléfonos móviles, los alumnos aprenden a ir a clase preparados con el material necesario.



Escuelas libres de teléfonos

Las organizaciones Fairplay y Phone-Free Schools Movement han elaborado una guía completa para abogar por las escuelas sin teléfono. [Haga clic aquí](#) para acceder al Ambassador's Toolkit.

¿Cómo abogar por una escuela libre de teléfonos?



INICIAR CONVERSACIONES

- **Conversaciones:** reúnese con otros padres y hable con ellos sobre las ventajas de las escuelas sin teléfono.
- **Establezca nexos entre padres interesados:** identifique en sus conversaciones a padres que compartan las mismas inquietudes. Reúnese con ellos para hablar sobre una política de exclusión de teléfonos en las escuelas y de cómo pueden entablar conversaciones con los maestros, los directores y las juntas escolares.
- **Organice un grupo de lectura:** *La generación ansiosa*, de Jonathan Haidt, incluye abundante información para padres y educadores.



RECOPILAR DATOS E INVESTIGACIONES

- **Presente pruebas:** recopile [datos e investigaciones](#) que corroboren las ventajas de una escuela sin teléfonos móviles para presentarlos a otros padres y a las autoridades escolares.
- **Recopile declaraciones:** recopile citas de maestros, alumnos y padres de [escuelas que hayan aplicado con éxito](#) una política de exclusión de teléfonos.



CREAR UNA PETICIÓN

- **Proponga un cambio:** redacte una petición (o utilice [este modelo](#)) en la que se expongan las razones que justifican una política de exclusión de teléfonos móviles. Reúna firmas de padres, maestros y miembros de la comunidad.
- **Presente la petición a las autoridades escolares:** una vez recogido un número apreciable de firmas, presente la petición a los administradores y a la junta escolar.



UTILIZAR CANALES DE COMUNICACIÓN

- **Boletines y correos electrónicos:** envíe con regularidad actualizaciones y boletines informativos para mantener a los padres al corriente y motivados.
- **Únase a un grupo:** grupos como [Screen Time Action Network](#), de Fairplay, son un magnífico recurso y apoyo para cualquiera que se preocupe por el uso de los teléfonos móviles en las escuelas.



ENTABLAR UN DIÁLOGO CON LOS ADMINISTRADORES ESCOLARES

- **Asista a las reuniones de la junta escolar:** asista con regularidad a las reuniones de la junta escolar para expresar sus inquietudes y presentar pruebas que apoyen la política de prohibición del uso de teléfonos móviles.
- **Abogue por un cambio de política:** utilice las reuniones como plataforma para abogar por la aplicación de una política libre de teléfonos móviles. Aproveche los periodos de comentarios para compartir pruebas y peticiones.