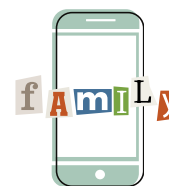


\_\_\_\_\_, disfruta del móvil. Es importante que entiendas que te lo cedemos, no te lo regalamos. Recuerda que nosotros, tus padres, lo estamos pagando. Por lo tanto, es nuestro. Además, nosotros somos los responsables ante la ley de cómo lo utilices, por tanto, tenemos que tener acceso a tus contraseñas y a la información del uso que haces de él. Vamos a ponernos de acuerdo para utilizarlo correctamente.

## HACER UN USO RESPONSABLE



Si te llamamos al móvil ¡cógelo! Te lo hemos dado para poder comunicarnos.



### TIEMPO MÁXIMO DE USO:

\_\_\_\_\_ horas diarias

\_\_\_\_\_ horas semanales

en estas franjas horarias \_\_\_\_\_.

(Lo ideal es que hasta 1 hora después de levantarse y, al menos, 1 hora antes de acostarte, no se use)

Publicación de junio 2024. Departamento de Economía Aplicada de la Universidad de Oviedo: "(...) las personas que pasan mucho tiempo en Internet muestran niveles de felicidad y bienestar inferiores que aquellas que no están tanto tiempo conectadas a la red (...)

### EN CASA:

- Prohibido en tu dormitorio y en el baño. Se permite en zonas comunes.
- Para estudiar, hacer búsquedas por Internet o mandar un email son mejores otros dispositivos.
- En los momentos en familia, lo guardamos.
- Por la noche, se carga fuera de tu dormitorio.

### FUERA DE CASA:

- No lo uses andando por la calle, puede ser peligroso. Todo puede esperar.
- No lo saques en reuniones con amigos. No te aisles.



# CONTRATO FAMILIAR PARA EL BUEN USO DEL MÓVIL

FECHA:.....

## CÓMO LO USARÁS:

- Te ayudaremos a configurar el móvil y nos informaremos juntos de qué aplicaciones, juegos y redes sociales son las más adecuadas para ti. A partir de ese momento, utiliza únicamente aplicaciones, juegos y/o sitios web que **previamente nos hayas consultado**. Todo lo que quieras instalar debes consultárnoslo previamente.
- **No podrás llevar el teléfono al colegio**. Si es necesario que lo tengas, tendrás que pedir permiso para llevarlo. En ese caso, siempre respetarás las normas.
- Lo mantendrás apagado o en silencio en **situaciones en los que puedas molestar** a otros (espectáculo, hospital, cine, etc.).
- **El móvil no sustituye las relaciones sociales**. Es importante cuidar las amistades de manera presencial, queremos que pases tiempo con tus amigos sin el móvil de por medio. Siempre debe tener prioridad la persona que tienes delante que la que está en la pantalla.

## MUY IMPORTANTE CON RESPECTO A CHATS, EMAILS Y DEMÁS REDES DE CONTACTO ONLINE:

- Agrega sólo a personas que conozcas en la vida real y que estés segur@ de quién son.
- Comparte sólo fotos o videos que puedan ver sin ningún problema tus padres, tus abuel@s, tus vecin@s, tus profesores, futuros jefes o futuras parejas.
- Si alguien te envía una foto íntima no la descargues, ni la compartas(puede ser un delito).
- Haz comentarios de los que no puedas arrepentirte ni avergonzarte si los leen otros. Sé una buena persona, también el mundo digital.

## TEN CUIDADO:

- Si haces un mal uso del teléfono, que conlleve un gasto económico para repararlo, tendrás que responsabilizarte de él. Te lo descontaremos de la paga o tendrás que realizar alguna tarea.
- No hagas compras por internet sin consultárnoslo, ni te metas en la publicidad que aparece en las distintas páginas. No rellenes datos personales sin nuestra supervisión. Podrías ser víctima de un delito de phishing y podrían robarte las cuentas.



# CONTRATO FAMILIAR PARA EL BUEN USO DEL MÓVIL

FECHA:.....

## CONFIANZA EN TUS PADRES



- Coméntanos cualquier página web, blog, búsqueda, foro, etc. que no entiendas, te parezca desagradable o te haga sentir mal.
- Enséñanos cualquier mensaje, foto, comentario, chat, redes sociales, etc. que te haga sentir incómod@. Si tienes un problema, sólo podemos ayudarte si lo conocemos.
- Configuramos juntos la clave o patrón de desbloqueo.
- Configuramos juntos las opciones de privacidad.
- Instalamos juntos un control parental.

## NOSOTROS, TUS PADRES



- Mantenemos nuestra confianza en ti.
- Te escuchamos cuando lo necesites, buscando un momento apropiado cuando no sea posible hablar inmediatamente.
- Ponemos de nuestra parte para conocer tu mundo online, así que, además de ponernos al día con Internet, te preguntaremos qué cosas más o menos chulas haces en tu día a día digital.
- Ante posibles problemas, reaccionaremos de manera razonable, sin exageraciones, ni enfados, comprendiendo tus preocupaciones y motivaciones, y buscando soluciones.
- **SEREMOS EJEMPLO A SEGUIR, COMPORTÁNDONOS ONLINE COMO TE PEDIMOS QUE LO HAGAS TÚ.**



# CONTRATO FAMILIAR PARA EL BUEN USO DEL MÓVIL

FECHA:.....

## PELIGROS EXISTENTES Y POR LOS QUE ESTAMOS SIENDO CAUTOS

**Desconexión de la familia y mal humor:** un mal uso y su uso abusivo, especialmente de juegos y redes y sociales, puede producir estar “enganchado al móvil” y dejar de hablar y contarnos las cosas que nos pasan, darnos consejos, ayudarnos... Provocando irritabilidad, ansiedad, impulsividad, frustración y por tanto peleas en la familia.

Según un informe de FAD Juventud, la gestión del uso de pantallas son el primer problema en la convivencia familiar para el 47% de las familias españolas.

**Adicción:** El mundo digital, basado en gran parte en la inmediatez y la comodidad, quiere captar tu atención para lo que activa de manera desproporcionada tus circuitos cerebrales de recompensa, que suponen un chute de dopamina (los mismos que ocurren al consumir drogas). Te hacen caer en la conducta repetitiva y compulsiva que va asociada a la adicción. ¿Te imaginas la de cosas interesantes que dejarías de hacer al caer en la trampa que quieren las empresas del mundo digital?

**Bajada del rendimiento académico:** dejar de estudiar para usar el móvil (está comprobado que tener móvil fragmenta tu atención y concentración) o su uso en la cama antes de dormir afecta a los ritmos circadianos, por lo que un uso excesivo o una falta de horas de sueño puede conllevar bajar el rendimiento

**Hacer daño a personas conocidas, amig@s o compañer@s:** en los chats es posible que cuando se está enfadado o de cachondeo se pueda faltar al respeto a alguien. Tras la pantalla, donde no ves ni sientes a la otra persona, eres capaz de emitir comentarios que nunca harías en el mundo real.

**Acceso a contenidos pornográficos y muy sexualizados:** al tener acceso a Internet también se tiene acceso a “sexo no real”, bien porque es muy normal tener curiosidad por el sexo o bien porque a veces se cuelan anuncios haciendo búsquedas sobre otros temas. Ver este “sexo no real” afecta negativamente a la imagen que nos hacemos de hombres y mujeres, y de las relaciones sanas entre unas y otros. Y, por tanto, afecta negativamente a las relaciones sexuales futuras.

**Contacto con personas desconocidas o ciberacoso:** existe la posibilidad que contacten contigo a través de redes sociales personas desconocidas o conocidas que quieran provocarme y hacerme daño.



# CONTRATO FAMILIAR PARA EL BUEN USO DEL MÓVIL

FECHA:.....

## RECOGIDA DE INFORMACIÓN

### CÓMO SE RECOGE LA INFORMACIÓN DE TIEMPO Y USOS QUE ESTÁS HACIENDO:

A final de cada semana, se corrobora el control diario tanto de tiempo como de contenidos. Es el momento de hacer ajustes.



## QUÉ SUCEDE CUANDO SE INCUMPLE

Al no haber sido capaz de controlar los tiempos, los usos o de mantener una relación de confianza con nosotros de manera reiterada este número de semanas \_\_\_\_\_, pensamos que quizá aún no estás preparad@ y nos hemos precipitado.

Vamos a probar a que estés este tiempo \_\_\_\_\_ sin utilizar el móvil.

Pasado el tiempo que hemos acordado, volveremos a intentarlo. Seguro que irá mejor porque habremos madurado juntos.

## FIRMADO

Hij@

Padres

