

MOVIL-ÍZATE PARA HACER UN BUEN USO DEL MÓVIL

(Recomendaciones para el alumnado)

1. La responsabilidad de educar en el buen uso del móvil empieza en cada casa. Tu padre/madre tienen que informarse de los riesgos que conlleva el uso del móvil. Deben conocer estos riesgos y aprender a evitarlos o combatirlos por medios propios o con ayuda especializada (Policía, Guardia Civil, UPPCA, etc.).
2. Mientras seas menor de edad, el uso del móvil debe ser limitado y controlado por tus padres. El móvil puede ser muy adictivo e interferir en tu descanso, tus estudios o tus relaciones familiares y sociales. Tu familia tiene que consensuar contigo un horario de uso (días y horas) y unas normas (dónde y cómo). Tu padre/madre debe configurar un sistema de control parental para evitar riesgos. Si incumples horarios y normas la mejor medida es que te requisen el móvil durante un tiempo, hasta que demuestras que te resulta posible hacer un uso responsable del mismo.
3. Mientras seas menor de edad tu móvil no es privado. Tu padre/madre o tutor/a legal tienen que tener acceso a tus contraseñas y a la información del uso que haces de él porque son los responsables ante la ley de cómo lo utilices.
4. Si eres mayor para tener teléfono, eres mayor para pagártelo. Un mal uso del móvil puede derivar en gastos económicos por compras por internet, tarifas de publicidad, delitos de phishing o robo de cuentas, etc. Los expertos recomiendan que en menores de edad es preferible optar por tarjetas de prepago.
5. Para las urgencias, los imprevistos y otras situaciones de importancia puedes utilizar los teléfonos del Instituto. Si en tu casa deciden que puedes traer el móvil al instituto no lo utilices a no ser que el profesorado te lo indique con fines didácticos.
6. El móvil no tiene que restarle tiempo ni calidad a tus relaciones familiares, ni sustituir las relaciones sociales presenciales. Es importante cuidar las relaciones directas, cara a cara sin el móvil de por medio. Puedes aprender cosas maravillosas que te perderás si entre el mundo y tú media una pantalla.
7. Dar datos personales tuyos o de algún miembro de la familia puede ponerte en riesgo a ti y a tu familia. Por eso, no hay que darle información personal (nombre, teléfono, dirección, dónde estudias, dónde quedas, tus horarios, etc.) a nadie. No olvides que alguien podría utilizar esa información para dañarte.
8. Mejor no subas a redes sociales o compartas a través del móvil fotos propias, de tu familia, amigos/as, profesores/as u otras personas. Tampoco compartas nunca fotos íntimas (sexting). Recuerda que perdemos el control de todo lo que enviamos. No sabes qué pasará en el futuro. En el caso opuesto, si alguien te envía una foto íntima no la descargues, ni la compartas (puede ser un delito).
9. No incluyas en tus redes sociales a nadie que no conozcas personalmente. No quedes con alguien a quien no conoces en persona porque puede no ser quien dice ser. Por internet es muy fácil que nos engañen (grooming). Contacta solo con aquellas personas que conoces previamente de forma personal.
10. No hagas nada que no harías en persona o que no te gustaría que te hicieran a ti. No utilices el móvil para insultar, difundir imágenes o comentarios ofensivos o sexistas, ni participar en conversaciones donde se lo hagan a otros/as. Si ves que están acosando o abusando de alguien comunícalo a tu familia padre/madre o al profesorado para ayudar a esa persona. En caso contrario, si alguien te hace sentir incomodidad, te insulta, te amenaza, te pide fotos o información personal, si parece saber cosas de ti sin conocerte... desconfía y avisa a tu familia padre/madre y/o profesorado, bloqueando a la persona pero sin eliminar las conversaciones porque son pruebas.
11. Por último, cuando pienses en un regalo para ti, pide un libro, tu música favorita, material deportivo, etc. y aprende a vivir sin la dependencia del móvil.

Adaptado de: Contrato "ANAR" para el buen uso del móvil.