

Pautas de prevención

- 1 Observa a tu hijo en su uso del móvil para poder valorar si hace un uso excesivo o no.
- 2 Enséñale a utilizarlo como una herramienta de comunicación más, no la única.
- 3 Pon un límite de gasto mensual y de tiempo de uso. Páctalo con ellos.
- 4 Haz que se responsabilice del gasto del móvil.
- 5 No le permitas superar los límites de tiempo y dinero establecidos.
- 6 Exígele que apague el móvil cuando no lo necesite.
- 7 Indícales los riesgos, evitando que den direcciones, o teléfonos que puedan identificarlos.
- 8 Crea ambiente de respeto y deja claro donde NO debe utilizarse el móvil.
- 9 No olvides cumplir tu también las pautas que exiges que tus hijos cumplan.
- 10 No permitas que el móvil te separe de tus hijos por ser un instrumento desconocido para ti, infórmate y comunícate con ellos.

Para adolescentes

- 1 Utiliza el móvil solo cuando sea necesario.
- 2 No permitas que te aíse de las personas que te rodean.
- 3 Hay lugares donde el móvil debe estar apagado. Respeta las reglas.
- 4 Da prioridad a la persona que tienes delante antes que la que te habla por el móvil.
- 5 Controla lo que gastas y conoce tus tarifas. Recuerda que hay un límite cada mes.
- 6 No olvides que los mensajes se leen según la interpretación propia y pueden llevar a malentendidos.
- 7 No permitas que te graben o fotografíen.
- 8 No envíes fotografías que podrían comprometerte.
- 9 No des información a través del móvil que pueda identificarte.
- 10 No lo conviertas en la única vía de comunicación.

609 924 531
nerea.larumbe@copc.cat
www.nlpsicologia.com

BUENAS PRÁCTICAS

Consejos básicos para fomentar el uso saludable de los móviles

nereea
larumbe
psicología infantil
www.nlpsicologia.com



Control de riesgo

Signos de alarma

- Privación de sueño para estar conectado a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.
- Descuidar otras actividades importantes, (contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud).
- Recibir quejas en relación al uso del móvil de alguien cercano, como los padres o los hermanos.
- Pensar en el móvil constantemente, incluso cuando no está disponible, y mostrarse irritable cuando no puede tener acceso.
- Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectado o haciendo uso de él.

En estos casos debemos consultar a un especialista o dirigirnos a:

CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

Sant Joan de Déu
HOSPITAL MATERNOINFANTIL
UNIVERSITAT DE BARCELONA

Bellvitge
Hospital Universitari

Recientemente las operadoras de telefonía móvil han puesto a disposición de los padres herramientas de control y prevención de situaciones conflictivas, tales como localizadores para saber dónde se encuentra el menor, servicios de cobro revertido para que pueda llamar sin tener saldo, mecanismos de restricción de llamadas y mensajes, y servicios de filtrado y restricción de contenidos de internet. Para conocerlos póngase en contacto con el operador.

“Safet y Net” permite controlar y personalizar las funciones de los smartpnes Android.

“Perfil-joven” o “Filtro off-net” bloquean contenidos no recomendados para menores de 18 años.



· Kids Zone App Lock



· Kids Place



· Android Parental Control



· Qustodio Control Parental



· Screen Time



· Norton Family parental control



· Kaspersky Parental Control



· Control Parental Kytetime

Buenas prácticas

Comprar el móvil en el **momento evolutivo adecuado** es esencial para que los menores estén preparados para hacer un buen uso. Es por ello que se recomienda adecuarse al grupo de amigos y a su vez, enseñar valores y ofrecer un acompañamiento en el aprendizaje de los hijos.

Asumir la **responsabilidad de los gastos** también resulta complicado pero fundamental para fomentar la pedagogía del esfuerzo.

En relación al uso, es necesario **pactar el tiempo y dejar los límites claros**. El adolescente debe tener claro cuándo puede utilizarlo, el tiempo y dónde NO puede utilizar el móvil. Debemos transmitir y cumplir límites de manera clara.

<http://noticias.lainformacion.com/>
Una madre le regala un iPhone a su hijo de trece años y le pone 18 condiciones.

