

Guía de uso responsable del móvil para estar siempre cerca

En BBVA entendemos la importancia de la tecnología en la vida cotidiana y los desafíos que puede presentar su uso, especialmente para los más jóvenes. Por eso, **queremos acompañarte en el camino hacia un uso responsable y seguro**. Si estás leyendo esto es porque como unidad familiar habéis decidido que es el momento adecuado para que tu hijo/a tenga su primer smartphone. Desde BBVA, sabemos que es un momento importante, por eso, **hemos preparado una serie de recomendaciones para guiarte y un acuerdo con el menor para que establezcas pautas de uso**, con el fin de que el dispositivo se convierta en una herramienta útil y sana para gestionar su vida cotidiana.

Recomendaciones



Educa con el ejemplo @bbva

Antes de comenzar, es esencial que **reflexiones sobre tu propio uso de la tecnología y cómo esto puede influenciarlos a ellos**.

¿Cuánto tiempo dedicas a tu dispositivo? ¿En qué situaciones te encuentras más concentrado en el móvil que en la interacción con tu entorno?



Empieza por los principios @bbva

Es fundamental comprender el propósito y necesidad que tu hijo tiene respecto al móvil.

¿Qué busca lograr con su uso? ¿Y **cómo podéis establecer límites para una gestión saludable del tiempo?**



Para conectarse hay que estar conectados @bbva

Recuerda que fomentar la comunicación y las relaciones sociales en la vida real es esencial. **Pasar tiempo con amigos y familiares sin la interferencia del móvil** es una parte crucial del desarrollo. Si existen dificultades en las relaciones sociales en el mundo real, éstas se pueden trasladar al mundo virtual, por lo tanto, es importante abordarlas.

Para ello, **fomenta la conversación y el diálogo**. Puedes preguntarle sobre sus gustos, animarle a hablar sobre cualquier problema al que se enfrente y no dudes en buscar apoyo de profesionales expertos si fuera necesario.



Acuerdo

Por el presente acuerdo, nosotros tus padres (o tutores legales) **te entregamos tu primer teléfono móvil y te pedimos que hagas un buen uso de él.** Para asegurarnos de que ambos comprendemos y aceptamos nuestras responsabilidades, acordamos las siguientes cláusulas:

- 1 El teléfono es tan nuestro como tuyo**
Queremos que uses el teléfono con responsabilidad y con seguridad. Por ello, revisaremos conjuntamente las aplicaciones instaladas, su configuración de seguridad y el tiempo de uso.
- 2 Si el contenido no es genial...control parental**
Hay contenidos que pueden ser perjudiciales o no adecuados para tu edad, por ello valoraremos utilizar un sistema de control parental.
- 3 Hablando se entiende la gente**
El uso del móvil no es privado. Los padres, madres o tutores legales tienen acceso a contraseñas e información de uso.
- 4 ¿El móvil a estas horas?**
Sabemos que este móvil te hace mucha ilusión, pero es importante que puedas hacerlo todo: descansar, estudiar, quedar con tus amigos... Que el móvil no te impida disfrutar de todas las facetas de tu vida.
- 5 Si hay clase, no hay móvil**
A clase, mejor sin el móvil, pero si te lo llevas respeta siempre la normas del centro escolar. Es importante que no moleste y respete al resto de compañeros y profesores, por eso deberá estar apagado o en silencio.
- 6 Preguntar antes de descargar**
Hay apps que pueden ser falsas, de contenido dudoso, o que pueden tener virus. Por eso es importante que antes de descargarlas, nos aseguremos de que esas apps o redes sociales son seguras, apropiadas y de confianza.
- 7 Comprar es una responsabilidad**
Manejar dinero o tarjetas, y en qué comercios online lo usamos es toda una responsabilidad. Antes de comprar online es importante que podamos valorar juntos si es la compra necesaria y si los comercios nos ofrecen seguridad en las operaciones.
- 8 Cara a cara mejor que pantalla a pantalla**
Sabemos que el móvil es fácil, ágil, inmediato, pero no queremos que te pierdas pasar tiempo con tus amigos. Algunas cosas como reír, comer unas pizzas o ir al parque... iso solo se hacen en directo!
- 9 La información es poder**
Sabemos que internet tiene mucha diversión que ofrecer, pero como todo en la vida, también supone riesgos. Términos como el sexting, grooming, adicciones al móvil, pueden ser nuevos para todos, pero juntos aprenderemos qué son y cómo prevenirlos para identificarlos y estar protegidos.
- 10 Hay datos que es mejor no compartir**
Hay datos personales y privados que en manos de otras personas pueden suponer un riesgo. No compartas claves secretas, pin, números de documentos, fotos muy personales o situaciones familiares que nos expongan a todos como nuestras ubicaciones en tiempo real.
- 11 Cuidado con las fotos que compartes**
Cualquier información que compartes, incluso si confías mucho en la persona, puede terminar en manos de otras personas. Nunca compartas fotos íntimas a nadie.
- 12 Si te pasa algo, nos pasa a todos**
Si alguna vez te sientes amenazado, o recibes contenido inapropiado, es importante que no borres nada, y cuentes con nosotros. Vamos a estar siempre a tu lado para ayudarte.
- 13 Si no lo conoces...es desconocido**
Es importante que no añadas a tus redes a gente que no conoces. Evita el contacto con personas desconocidas, ya que no sabes qué intenciones tienen.
- 14 Mejor habla con nosotros**
Nos preocupamos por ti. Por eso, si te llamamos, queremos saber que estás bien y sólo será 1 minuto. Por favor, responde a las llamadas.
- 15 Si no cumples, no hay móvil**
Sabemos que vas a ser responsable con el uso del móvil, pero puede ser que alguna vez, no lo hagas del todo bien. En esos momentos no hay nada como dejar el móvil a un lado y reflexionar sobre cómo lo podemos hacer mejor, ¿verdad?

Este acuerdo tiene como objetivo fomentar el uso responsable y seguro del teléfono móvil.
Ambas partes lo aceptamos y nos comprometemos a cumplirlo.

[Firma del Padre/Madre/Tutor]

[Firma del Hijo/Hija]

Fecha: