

USO EQUILIBRADO DE DISPOSITIVOS



EDAD 6-10

EL PRIMER MÓVIL DE UN MENOR: QUÉ HACER ANTES DE DÁRSELO

Comprarle a tu hijo o hija su primer móvil es un momento emocionante: prepararos juntos para establecer hábitos saludables desde el principio.



Co-funded by
the European Union

HABLEMOS

Hablad abiertamente de por qué quiere un móvil y cómo lo va a utilizar.

*¿Qué espera hacer con el móvil?
¿Qué esperas tú que haga?*

Deja que participe a la hora de establecer las normas, ya que crear juntos los límites ayuda a fomentar la confianza y responsabilidad.



MINI RETO

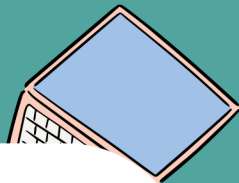
Junto al menor, redactad un **ACUERDO DE MÓVIL** que incluya:

- Límites de tiempo diarios.
- Zonas libres de tecnología (por ejemplo, el dormitorio, el comedor).
- Normas sobre seguridad en Internet.
- Cuándo y cómo descargar nuevas aplicaciones.

Firmarlo juntos y colgarlo en un lugar visible.

USO EQUILIBRADO DE DISPOSITIVOS

¡MANOS A LA OBRA!



Pídele que diseñe su **PRIMER FONDO DE PANTALLA** con un dibujo propio de las cosas que más le gusta hacer sin Internet, como jugar al aire libre, leer o jugar a juegos con la familia. Puede usar este dibujo como pantalla de inicio para fomentar un equilibrio digital.

CHARLEMOS CON CALMA

💡 "Si alguien que no conoces te envía un mensaje, ¿qué deberías hacer?"

→ Hablad sobre lo que es seguro compartir y a quién pueden acudir si necesitan ayuda.

💡 "¿Por qué es importante descansar de las pantallas?"

→ Hablad sobre cómo el descanso de las pantallas nos ayuda a sentirnos mejor, mover nuestro cuerpo y a disfrutar de otras actividades divertidas.

CONSEJOS



Antes de darle el teléfono:

- ✓ Configura el control parental
- ✓ Instala solo aplicaciones apropiadas para su edad
- ✓ Desactiva el compartir ubicación
- ✓ Crea una pantalla de inicio adaptada para menores
- ✓ Enséñale a no compartir información personal ni contraseñas