

CONTRATO ENTRE CUIDADOR/A/ES/AS PRIMARIOS/AS, Y MENORES PARA HACER UN USO RESPONSABLE DEL MÓVIL

Por un lado, _____, siendo menor de edad, con _____ años (MÍNIMO 12 AÑOS), y

_____, siendo mayor/es de edad, y responsables del menor, acuerdan las siguientes cláusulas:



1 ACCESO AL TELÉFONO

MENOR: Me comprometo a usar mi móvil _____ minutos al día, además del uso escolar que sea necesario. También me comprometo a cargarlo y dejarlo que duerma fuera de mi habitación.

CUIDADOR/A/ES/AS: Me comprometo a recordártelo con paciencia y cariño, porque entiendo que se te pueda olvidar, porque todavía eres pequeño/a, y aún no tienes la capacidad de autorregulación que yo tengo como adulto. Me comprometo a que revisemos con antelación la forma de regular el tiempo de exposición al móvil.

2 BUSCA RELACIONES REALES



MENOR: Me comprometo a intentar tener más relaciones reales, y menos virtuales, porque es más sano vivir la vida real.

CUIDADOR/A/ES/AS: Me comprometo a ayudarte, acompañarte y guiarte para que tengas más relaciones directas con tus iguales, y no castigarte sin tus planes sociales directos.

3 CONTROL PARENTAL



MENOR: Me comprometo a intentar entender que mi móvil es de mis padres, a no hacer compras online sin su permiso, ni descargarme aplicaciones sin su supervisión. Podrá/n revisarlo, tener acceso a mis contraseñas y mensajes, así como a instalarme un control parental para poder cuidarme y protegerme como me merezco.

CUIDADOR/A/ES/AS: Me comprometo a supervisarte y cuidarte, desde el cariño y afecto que te mereces, explicándote los riesgos y motivos de dicha supervisión. Me comprometo a no dejar que te instales aplicaciones que no sean adecuadas para tu edad.

4 DATOS PERSONALES



MENOR: Me comprometo a no compartir datos personales míos, ni de mi familia, a través del móvil, sobretodo si pueden verlo personas que no conozco, estando disponible en el móvil por si mis CUIDADOR/A/ES/AS pudieran llamarme. En caso de no estar disponible, le/s contactaré en cuanto me sea posible.

CUIDADOR/A/ES/AS: Me comprometo a explicarte qué datos personales o contenidos no adecuados no debes compartir, ya que todavía no entiendes los riesgos o posibles peligros de la tecnología.

5 EJEMPLO

MENOR: Me comprometo a seguir el ejemplo de los adultos en el uso moderado del móvil, sin dañar a nadie cuando lo utilice, y si viera que alguien no hace uso correcto, pediré ayuda a un adulto.

CUIDADOR/A/ES/AS: Me comprometo dar ejemplo a los menores, intentando que me vean el menor tiempo posible con la tecnología, dando valor al tiempo de calidad juntos.



6 FOTOS

MENOR: Me comprometo a no compartir fotos mías, ni de otras personas, con personas que no conozco, menos aún si son íntimas, avisando a un adulto si veo que otros menores comparten contenido que considero que no está bien.

CUIDADOR/A/ES/AS: Me comprometo a informar a mi menor sobre los riesgos que puede tener compartir fotos con desconocidos.



7 GRUPO

MENOR: Me comprometo a comunicarme a través del móvil solo con mi grupo de iguales, familiares o personas queridas de mi entorno, no con desconocidos.

CUIDADOR/A/ES/AS: Me comprometo a ayudar al menor a comunicarse con sus iguales, y seres queridos, de manera respetuosa, ayudándole en el aprendizaje del uso responsable del móvil.

8 HORARIO

MENOR: Me comprometo a no usar el móvil en horarios de clase, de descanso (antes de las 9h o después de las 21h), de estudio, de deberes, en comidas, o en tiempo de estar en familia.

CUIDADOR/A/ES/AS: Me comprometo a lo mismo, fomentando la comunicación directa en familia, dando valor al tiempo juntos, como pueden ser comidas o cenas, donde el móvil está prohibido.

9 INFORMAR



MENOR: Me comprometo a informar a los adultos en caso de que alguna conversación del móvil me haga sentir incómodo/a, tenga dudas o vea que alguien está sufriendo, o está haciendo daño a través del móvil. Se que los adultos están para protegernos y a veces no sabemos cómo usar bien el móvil.

CUIDADOR/A/ES/AS: Me comprometo a informar al menor de los riesgos que puede tener un uso inadecuado del móvil.

10 JUGAR



MENOR: Me comprometo a jugar con mis amigos de manera presencial siempre que pueda, intentando cuando esté con ellos no estar mirando el móvil. ¡La vida real es más divertida!!

CUIDADOR/A/ES/AS: Me comprometo a explicarle al menor el valor del juego, deporte, aprendizaje, tiempo en familia, y a entender que el móvil no es un juguete.

Los abajo firmantes se comprometen a cumplir con el decálogo de medidas, desde el respeto, cariño y paciencia que ambas partes se merecen, para hacer un uso adecuado del móvil de acuerdo a la edad del menor.

En caso de incumplimiento, ambas partes se comprometen a revisarlo, ver en qué han podido fallar, y pensar en cambios o soluciones conjuntas para su cumplimiento. En caso de dudas, ambas partes se comprometen a informarse con profesionales especializados de la psicología.



Psicólogos Pozuelo
Psicología, Salud y Formación

MENOR

CUIDADOR/A/ES/AS