



USANDO BIEN EL MÓVIL

Qué podemos hacer los padres y madres

Lo más importante es que hablemos con nuestros hijos/as de forma muy clara y les expliquemos todos estos riesgos. E igual de importante es llegar a acuerdos. También es una buena idea que los chicos y chicas sepan que seguirán usando el móvil si cumplen una serie de normas BÁSICAS.

Normas de educación y respeto

- **Contestar siempre.** Contestar siempre, o devolver la llamada en cuanto puedan, cuando sus padres los llamen.
- **Apagado.** Hay adolescentes que tienen siempre encendido el móvil. Es una buena norma que aprendan a apagarlo. Muchas escuelas obligan a mantener los móviles apagados permanentemente cuando los estudiantes están dentro del recinto escolar o en algunos momentos, También existen otros espacios en los que se obliga o se recomienda apagarlo: teatros, cines, servicios religiosos, espectáculos deportivos... Debemos enseñar a los adolescentes a que respeten esas normas.
- **Fuera de uso.** Hay momentos en los que aunque no exista ninguna prohibición explícita de apagarlo, el uso del móvil es una muestra de mala educación. Cuando estén reunidos con otras personas o en la mesa al comer, también es aconsejable que el móvil se apague o, al menos, no se utilice. Utilizarlo en esos momentos es una muestra de falta de respeto hacia las personas con las que están y así deben entenderlo.
- **Noche.** Es muy aconsejable que los adolescentes apaguen su móvil durante la noche. Las horas nocturnas son para dormir y los chicos y chicas necesitan descansar bien, si mantienen el móvil encendido pueden enviar o recibir llamadas o mensajes que los desvelen. Apagarlo es un antídoto perfecto contra el mal descanso nocturno.

Normas de seguridad

- **Jamás utilizar el móvil mientras se conduce.** Esa debe ser la primera condición cuando los chicos y chicas que ya conducen tienen móvil. Sin ninguna salvedad, deben tener totalmente prohibido cualquier utilización de sus teléfonos cuando manejan un automóvil.
- **No enviar información íntima.** No deben utilizar el móvil para enviar fotos, videos o textos íntimos. Ni de carácter sexual ni de nada que tenga que ver con su intimidad. Toda esa información podría llegar a ser pública y eso no les gustaría nada.
- **No acosar con el móvil.** Informar que, al margen del conflicto en la relación en sí, el mandar amenazas, mensajes vejatorios o imágenes que supongan acoso está penado por la ley.
- **No contestar llamadas o mensajes de desconocidos.** Nunca deben contestar a desconocidos y además si reciben llamadas o mensajes de desconocidos deben comunicarlo a sus padres para que estos actúen.
- **Internet, solo lo permitido.** Aunque solemos centrarnos más en el uso de internet en los ordenadores, el uso desde los smartphones hace que tengamos las mismas consideraciones también sobre el uso positivo y su control.