

# CONTRATO ANAR PARA EL BUEN USO DEL TELÉFONO MÓVIL

Por el presente contrato nosotros tus padres (o tutores legales) queremos hacerte entrega de tu primer teléfono móvil y a cambio pedirte que hagas un buen uso de él. Para ello, vamos a leer juntos las siguientes cláusulas (puntos) y si estamos de acuerdo, vamos a firmarlo todos para comprometernos a aplicarlas:

- 1. El uso del móvil para los menores de edad no es privado:** Los padres/madres o tutores legales somos responsables ante la ley de cómo lo utilices por tanto, tenemos que tener acceso a tus contraseñas y a la información del uso que hace haces de él.
- 2. Descargaremos un sistema de control parental:** para asegurarnos que por error no has entrado en alguna página que sea perjudicial para ti o estés contactando con personas que puedan hacerte daño.
- 3. Cuenta con nosotros si tienes un problema:** Utilizarás el teléfono de forma responsable. No se trata de un juguete, es algo serio que conlleva responsabilidad. Si alguna vez te metes en un lío o tienes algún problema debes contárnoslo y buscaremos juntos una solución. Si haces algo arriesgado con consecuencias legales, nosotros también podemos ser responsables de tus actos. Si eso ocurre, cuenta con nosotros desde el primer momento para resolverlo.
- 4. Tendrás unos horarios marcados para utilizarlo,** ya que puede ser muy adictivo y no queremos que interfiera en tu descanso, ni en tus estudios, ni que dejes de relacionarte con las demás personas. Vamos a consensuar ahora qué días y horas lo podrás utilizar.

**Escribir aquí los días de uso y el horario concreto:**

---

---

---

- 5. No podrás llevar el teléfono al Centro Escolar.** Si es necesario que lo tengas, tendrás que pedir permiso para llevarlo. En ese caso siempre respetarás las normas del centro. Lo mantendrás apagado o en silencio en situaciones en los que puedas molestar a otros (colegio, espectáculo, hospital, etc.).
- 6. No podrás descargar nada sin consultarnos primero.** Te ayudaremos a configurar el móvil y nos informaremos juntos de que aplicaciones, juegos y redes sociales son las más adecuadas para ti. Necesitamos



# CONTRATO ANAR PARA EL BUEN USO DEL TELÉFONO MÓVIL

que antes de descargarte aplicaciones, lo hables con nosotros, para evitar riesgos.

7. **Si haces un mal uso del teléfono que conlleve un gasto económico, tendrás que responsabilizarte de él.** Te lo descontaremos de la paga o tendrás que realizar alguna tarea. No hagas compras por internet sin consultárnoslo, ni te metas en la publicidad que aparece en las distintas páginas. No rellenes datos personales sin nuestra supervisión. Podrías ser víctima de un delito de phishing y podrían robarte las cuentas.
8. **El móvil no sustituye las relaciones sociales.** Es importante cuidar las amistades de manera presencial, queremos que pases **tiempo con tus amigos** sin el móvil de por medio, puedes descubrir cosas maravillosas que te perderás si entre vosotros media una pantalla.
9. **Nos informaremos juntos de los riesgos** a los que nos enfrentamos con el uso del móvil, como: el sexting, el grooming, las adicciones al móvil, etc. Los conoceremos y aprenderemos cómo evitarlos y combatirlos, y qué podemos hacer si se da alguno. Hablaremos sobre estos temas para poder protegernos. Para más información ver la web de ANAR: [www.anar.org](http://www.anar.org)
10. **Necesitamos que comprendas que dar datos personales tuyos o de algún miembro de la familia puede ponernos en riesgo.** Por eso, no le darás información personal a nadie. Esto indica que no dirás tu nombre, tu teléfono, dónde vivimos, dónde estudias, dónde quedas, los horarios, ni cuándo vamos de vacaciones,....Alguien podría utilizar esa información para dañarnos.
11. **Tienes que tener cuidado con las fotos que subas a las redes sociales o compartas a través del móvil.** El dato que más nos identifica en nuestro rostro. Con una imagen damos demasiada información. Tampoco subas fotos de otras personas sin su permiso. Perdemos el control de todo lo que compartimos con los demás y subimos a las redes.
12. **Aunque confíes mucho en alguien hoy no le mandes fotos íntimas.** Recuerda que perdemos el control de todo lo que enviamos. No sabes qué pasará en el futuro. Esas fotos pueden acabar en manos de otras personas que pueden llegar a hacerte mucho daño.
13. **Si alguien te envía una foto íntima no la descargues, ni la compartas (puede ser un delito).** Si se trata de un adulto o alguien que te está molestando debes comunicárnoslo para poder ayudarte.



# CONTRATO ANAR PARA EL BUEN USO DEL TELÉFONO MÓVIL

- 14. No utilizarás el teléfono móvil para dañar a ninguna persona.** No insultarás a nadie, ni difundirás imágenes o comentarios ofensivos, ni participarás en conversaciones dónde se lo hagan a otros/as. Si ves que están acosando, excluyendo o abusando de alguien nos lo comunicarás para ayudar a esa persona. Recuerda no hacer nada que no harías en persona o que no te gustaría que te hicieran a ti.
- 15. Si alguien te hace sentir incómodo,** te insulta, te amenaza, te pide fotos comprometidas o información personal, si parece saber cosas de ti sin conocerte, si sientes miedo... **DESCONFÍA Y AVÍSANOS** rápidamente, bloqueando a la persona pero **NO** eliminando las conversaciones porque son pruebas.
- 16. No incluyas en tus redes sociales a nadie que no conozcas personalmente.** No quedes con alguien a quién no conoces en persona, puede no ser quién dice ser. Por internet es muy fácil que nos engañen. Contacta solo con aquellos que conoces previamente de forma personal.
- 17. Si te llamamos al móvil ¡cógelo!,** necesitamos saber que estás bien.
- 18. Debes saber que si no cumples las normas,** tendremos que requisarte el teléfono durante un tiempo, hasta que puedas demostrar que te resulta posible hacer un uso responsable. Dependiendo de ese uso iremos ampliando o reduciendo tus privilegios y adaptando las normas.
- 19. Nos comprometemos a dialogar** sobre las dudas que tengas y sobre aquellas cosas con las que no estés de acuerdo.

Firmado:

Firmado:

---

---

La madre, el padre o ambos.

El/la hijo/hija.



# INSTRUCCIONES PARA PADRES Y MADRES SOBRE EL USO RESPONSABLE DEL MÓVIL DE SUS HIJOS/AS



## Para madres y padres

**Respecto a las diferentes utilidades que puede tener el móvil para cualquier adolescente, en la Fundación ANAR hemos elaborado un CONTRATO que puedes adaptar a la relación con tu hijo/a, con el fin de que su terminal se convierta en una herramienta útil y sana para gestionar su vida cotidiana.**

Cuando **hablamos de móviles**, debemos saber que detrás de esos dispositivos está el mundo social, en el que nuestros hijos/as depositan deseos, ilusiones pero también sus miedos, inseguridades y riesgos derivados del mal uso.

No debes permitir que usen su primer móvil ó Tablet sin que tú antes puedas destinar el tiempo necesario a explicarles en qué consisten y que lo hagan contigo y bajo tu supervisión habiendo consensuado las normas.

### **ANTES DE ELABORAR UN CONTRATO CON TU HIJO/A, DEBES HACERTE UNAS PREGUNTAS:**

#### **1. ¿Qué tipo de uso haces tú como adulto/a de las tecnologías?**

¿Cuántas horas destinas?, ¿qué importancia tiene para ti?, ¿para qué lo empleas? ¿Cuando estás compartiendo tu tiempo con la familia y amigos estas más pendiente del móvil que de la conversación con ellos?

Debes saber que tú eres un modelo de referencia para tus hijo/as y que la gestión correcta del móvil y las tecnologías, empieza por ti mismo/a.

#### **2. ¿Qué tipo de uso hace tu hijo/a del móvil?**

Las cuestiones que nos ayudarán a interpretar la situación, analizarla y encontrar soluciones serían ¿qué quiere conseguir mi hijo/a con el móvil? , ¿Para qué lo necesita?

Pasar demasiado tiempo jugando a videojuegos individuales o en red puede provocar aislamiento y evasión de las preocupaciones del mundo real.

## INSTRUCCIONES PARA PADRES Y MADRES SOBRE EL USO RESPONSABLE DEL MÓVIL DE SUS HIJOS/AS

Es necesario **pautar desde el inicio** con nuestro/a hijo/a ese tiempo para que pueda organizarse y avisar a sus amigos/as de cuándo van a estar disponibles. Así podemos enseñarles a estructurarse y autorregularse.

Para aprender a ser autónomos y gestionar bien su tiempo, tienen que saber los límites dentro de los que se puede mover. Esto les evitará una ansiedad difícil de controlar.

3. **¿Tiene tu hijo/a una buena red social en la vida real?**, ¿disfruta de las amistades que tiene?, ¿comparte ocio/ con otras personas?, ¿cuánto tiempo destina a estar con ellos/as?, ¿tiene dificultades en sus relaciones sociales?

Si las respuestas a estas preguntas es que nuestro hijo/a tiene dificultades en las relaciones sociales, queremos que comprendas que también tiene una gran probabilidad de exportar sus déficits a las redes sociales y exponerse a importantes peligros. En ese caso te recomendamos ponerte en contacto con un psicólogo experto para que te ayude a valorar la mejor solución.

Si en la vida real encuentra obstáculos para hacer amistades, podría refugiarse en el mundo virtual y utilizar las redes sociales o chats para entablar contactos con personas a veces desconocidas y confundir las relaciones del mundo real con las relaciones virtuales.

Sin embargo, hay que entender que puede usarlo para comunicarse y relacionarse con las amistades de su centro escolar, del barrio etc.

Si tienes dudas sobre este problema o cualquier otro que afecte a un menor de edad puedes consultarnos de forma gratuita, anónima y confidencial en el Teléfono **ANAR del Adulto y la Familia 600 50 51 52** o en el **Chat ANAR** a través de nuestra web.