

Guia de bones pràctiques d'ús de les pantalles i el joc online

Dra. Cristina Martínez Viana

Dra. Sara Soria Pastor

Unitat de Joc Patològic Hospital de Mataró

Febrer 2020

Pautas para el buen uso de Internet y las Redes Sociales:

1. No disponer de conexión a Internet en la habitación. Debe evitarse conectarse a Internet en aislamiento. La utilización de Internet debe ser, preferiblemente, en un ordenador (u otro dispositivo) situado en un lugar común del hogar. Debe evitarse la conexión a Internet en el dormitorio o a través del móvil. Y no sólo para prevenir problemas de acoso en la red y otros riesgos que tiene Internet, sino porque navegar en la habitación favorece el aislamiento familiar y la ausencia del necesario control. Al mismo tiempo, la capacidad de absorción que tiene Internet induce al uso sin control. Es una de las principales distracciones de las actividades académicas (especialmente si se “estudia” con el ordenador encendido) y perturba otras conductas saludables, como la comida (no se debe comer mientras se utiliza el ordenador) o el sueño (alargando excesivamente el momento de disponerse a dormir).

2. Hacer un uso compartido de Internet podrán tener un referente válido es la mejor manera de mediar activamente entre los hijos y las pantallas. Esto no significa que haya que estar siempre a su lado. Pero, sólo si han visto actuar alguna vez a algún adulto ante las diversas situaciones de riesgo que se presentan al usar estas tecnologías.

3. Establecer un horario de uso. Un horario de uso permite controlar la cantidad de tiempo que se va a dedicar, evitando el uso excesivo, pero también se asegura que se van a llevar a cabo actividades alternativas que pueden ser de ayuda para evitar el uso problemático, al tiempo que se garantiza que no interfiera con otras actividades saludables. Es necesario llevar una programación semanal en la que se indiquen los momentos y situaciones en las que se conectará a Internet, respetando el tiempo para llevar a cabo otras actividades igualmente importantes. En este sentido, es especialmente significativo indicar la hora en que se finalizará la conexión. Con ello entrenamos en adquirir la habilidad de detener la actividad y prevenir la dificultad en controlar el impulso de seguir conectado a Internet, o de utilizarlo cada vez más.

4. Utilizar las propias herramientas de Internet para favorecer el control del uso. Internet tiene numerosas aplicaciones que pueden utilizarse para controlar o prevenir el uso problemático. Así, en el caso de los niños pequeños, puede utilizarse una palabra clave que solamente conozcan los padres o tutores y que sean ellos quienes la introduzcan para que el niño utilice Internet en los periodos que se hayan determinado. Igualmente, es posible programarse la hora de desconexión automáticamente mediante un sencillo software o aplicaciones de los sistemas operativos. También pueden instalarse sistemas de protección para evitar el acceso a páginas que no son adecuadas para los menores.

5. Especificar previamente (antes de conectarse) qué se va a hacer en Internet o en las redes sociales, es decir, qué páginas se van a consultar, qué aplicaciones se van a utilizar, para qué se va a usar Internet, cuántas fotografías se van a colgar, cuántos comentarios se van a hacer, etc. Ello no quiere decir que no se utilice como forma de diversión o de pasar el tiempo, pero al igual que ocurre con cualquier juego o actividad lúdica, debemos saber qué vamos a hacer y cuánto tiempo vamos a dedicar. Es decir, Internet es una herramienta, también de ocio, pero no es la finalidad en sí misma.

6. No utilizar Internet o las redes sociales para pasar el rato, porque no haya otra cosa mejor que hacer o como forma de superar momentos negativos. Las redes sociales tienen la capacidad de entretener; las innumerables conexiones y contactos que pueden producirse hace que sea fácil sumergirse en dicho mundo virtual y abstraerse, superando momentos negativos. Con independencia de que eso pueda ser útil en algún momento, no debe convertirse en la forma habitual de superar momentos adversos, ya que el escape o la evitación de esas situaciones o momentos refuerzan negativamente el uso excesivo. Esto

significa que al sentirme aliviado del aburrimiento o del malestar que siento, se hace más probable que la próxima vez que me encuentre mal use de nuevo la estrategia de conectarme, olvidando otras formas alternativas de afrontar los momentos negativos.

7. Evitar “navegar sin rumbo”. No solamente porque se adquiere un hábito de utilizar Internet o las redes sociales en cualquier momento y para cualquier función, sino porque, habida cuenta de la cantidad de aplicaciones y funciones que ya existen (las redes sociales disponen de numerosas funciones de ocio y entrenamiento), es más que probable que se acabe utilizando Internet durante más tiempo del que se había previsto y aparezcan necesidades que anteriormente no se tenían.

8. Buscar (y programar) actividades alternativas, a ser posible incompatibles con estar conectado a Internet o al uso de redes sociales. Hay muchas actividades alternativas al uso de Internet y redes sociales, que pueden ser igualmente útiles o placenteras. Pero el uso excesivo de Internet o de redes sociales hace que no se tenga la oportunidad de realizarlas. Es por ello que en ocasiones es preciso programarlas para asegurarse de que se dispone de un momento para ellas. Es decir, se deben programar tanto las actividades que deben llevarse a cabo obligatoriamente, tales como estudio, hábitos de higiene y de salud (horas de sueño o comidas), como las propiamente de ocio y diversión. Siempre es más sencillo reducir o eliminar una conducta cuando se potencian las alternativas. Y para conseguir que dichas alternativas se lleven a cabo, lo más eficaz es que se trate de actividades agradables o que se refuercen positivamente.

9. Establecer y consensuar con los hijos las reglas de uso de Internet y las redes sociales que recojan las principales recomendaciones arriba comentadas. Una posibilidad es redactar un contrato donde se plasmen por escrito dichas reglas y en el cual se plasmen las ventajas e inconvenientes, así como los derechos y las obligaciones. Igualmente deben definirse cuáles son los objetivos y las acciones que se llevarán a cabo para llegar a cumplirlos. Lo ideal es llegar a acuerdos consensuados respecto del uso de Internet y redes sociales (tiempo dedicado, actividades alternativas, etc.). Ello favorece el compromiso, que es uno de los principales aspectos de la motivación. No se preocupe tanto por la cantidad de horas que se puede dedicar a Internet o redes sociales, como por el hecho de que permita hacer otras cosas y que se adquiera el compromiso de cumplir las condiciones establecidas.

10. Hablar con los hijos sobre la importancia de los buenos hábitos en las redes sociales y fomentar dichas pautas. Es muy importante conocer y comentar con ellos cómo y para qué se conectan, pero especialmente qué contenidos son los que cuelgan en las redes sociales y quiénes pueden tener acceso a ellos ahora o en un futuro. Puesto que los hijos suelen tener un mayor conocimiento de Internet que los propios padres, esto puede suponer una oportunidad para aprender, conocer nuevas aplicaciones y tener un espacio de encuentro. Los padres deben transmitir recomendaciones y alertar de los posibles riesgos, ya que el adolescente tiende a minimizarlos. Es fundamental dotar a los adolescentes de un sentido crítico ante éstas y otras actividades de nuestra sociedad ya que en Internet, como en tantas otras facetas de la vida, existen poderosos intereses económicos. Las redes sociales tienen sus retos y sus riesgos. Los padres tenemos la oportunidad de alertarles para que sean ciudadanos con aspiraciones, que asuman sus propios retos y desafíos y no estén alienados por el poder. No se debe intercambiar información personal; no hay que dar información que pueda ser utilizada en su contra ahora o en el futuro; hay que buscar la solución a los problemas en quienes saben del tema (profesionales) o realmente pueden ayudarte (padres, amistades), que generalmente son personas que están cerca.

11. Potenciar sus valores y el sentido crítico, para que los apliquen también en el uso de las redes sociales. Se trata de priorizar el respeto a los demás, la responsabilidad y el sentido común, de la misma forma que en el resto de los encuentros sociales.

12. Para los niños más pequeños, es recomendable que naveguen sólo cuando haya un adulto en casa, evitar que se conecten por la noche y expresarles la importancia de no intercambiar direcciones, números de teléfono u otros datos personales.

Pautas para el buen uso de los móviles:

1. Mantener un ambiente dialogante en casa. Los adolescentes necesitan sus momentos y espacios de intimidad en los que los padres a veces no caben fácilmente. Exigen independencia de sus progenitores en sus relaciones interpersonales. A pesar de esto, los padres deben continuar con sus funciones. Deben propiciarse los espacios de encuentro y el afecto positivo, el diálogo y la comunicación sincera, obviamente atendiendo a las necesidades y requerimientos del adolescente que, como acabamos de indicar, a veces no coinciden con los de los adultos, puesto que tienen una concepción distinta de la realidad. Este tipo de comunicación favorecerá que se pueda hablar de cualquier tema y problema, también del móvil.

2. Cuanto más tarde mejor. La sociedad ejerce una presión al consumo, y este consumo excesivo es la antesala de muchos problemas y la causa principal de todas las adicciones. Por su parte, uno de los factores comunes a todas las adicciones es la ausencia de control de impulsos. Tanto la capacidad de control como la resistencia a la frustración son los principales factores de protección contra las adicciones. Estas habilidades deben fomentarse desde la infancia. Por lo general, un niño no necesita un teléfono móvil a los ocho ni a los diez años. Solamente cuando tenga la necesidad de moverse independientemente es cuando este instrumento puede serle de utilidad. Y generalmente eso no ocurre a tan temprana edad. Sin embargo, el móvil se regala a niños cada vez más pequeños, incluso antes de que ellos mismos lleguen a pedirlo. Es importante ir retrasando el regalo o acceso regular al móvil y, sobre todo, hacer que el niño sea consciente de su valor y su coste en función de su propio poder adquisitivo.

- Haz una lista de las situaciones en las que sí que sería conveniente que el menor dispusiera del móvil. Recuerda que como tantos otros bienes de consumo, el móvil debe obtenerse en función del comportamiento apropiado y siempre que haya demostrado ser capaz de usarlo de forma racional y responsable. No es una obligación de los padres ni regalar el móvil ni mantenerlo. De modo que cuando el adolescente incurra en el uso problemático del móvil o tenga problemas de conducta, debe saber que puede limitar su uso o retirarlo si es preciso.

3. Observar el comportamiento de su hijo con respecto al móvil. Si atendemos a su forma de actuar será fácil ver si el uso del teléfono móvil es adecuado o si, por el contrario, lo están utilizando excesivamente. En muchos casos la misión de los padres es estar, y estar alerta. La mayoría de los problemas no aparecen de repente, sino que son la consecuencia final y lógica de un proceso que se ha ido gestando y desarrollando a lo largo del tiempo. Cuanto antes nos demos cuenta y se pongan soluciones, mucho mejor. En lo referente al móvil, hay una serie de indicios que hay que tener en cuenta, tales como: ¿ha notado que dedica considerablemente más tiempo a utilizar el móvil?, ¿lo hace en diferentes situaciones?, ¿se encierra en su cuarto para hacerlo?, ¿se ha incrementado notablemente el gasto de forma injustificada?, ¿ha observado cambios de conducta o alteraciones emocionales preocupantes? Mantenerse alerta y observar a los hijos puede ser la mejor estrategia preventiva. En cuanto sospeche que algo

negativo pueda estar pasando, no dude en conversar con él y expresarle sus preocupaciones o tomar medidas. Estas observaciones harán que usted pueda tener mayor control del tiempo que su hijo emplea utilizando el móvil.

4. Establecer reglas claras sobre cuándo y cómo utilizar el móvil. Enseñar a utilizarlo sólo cuando sea necesario y que hay situaciones en las cuales, por respeto a otras personas, por prevención de riesgos o, incluso, para salvaguardar la propia intimidad, es preciso dejar de utilizarlo. Algunos ejemplos de las mismas pueden ser los siguientes:

- Poner un límite por la noche. A partir de una hora determinada el móvil debería apagarse, tanto para preservar el sueño y el descanso nocturno, como para favorecer la comunicación familiar, así como la propia intimidad.
- El móvil debe apagarse en clase. Ni siquiera debe mantenerse en silencio, puesto que todavía así es posible utilizarlo, lo cual lo convierte en un distractor constante.
- Mantenerlo apagado o en silencio en lugares públicos donde pueda molestar (cine, teatro, conferencias, etc.).
- Una vez en casa, dejar el móvil en el salón u otro lugar público. Evitar tenerlo en la habitación durante la noche.
- Hacerse cargo del gasto con la propia asignación. En el caso de que sea necesario es preferible negociar al alza dicha asignación, pero es fundamental que el adolescente aprenda a controlar el gasto.
- En el caso de que haya problemas de llamadas compulsivas, no utilizar el móvil para jugar, ni para ninguna otra operación. Mantenerlo apagado cuando no se vaya a utilizar. Puede encenderse periódicamente varias veces al día para ver si se ha recibido alguna llamada o mensaje y utilizarlo si es necesario. Una vez realizadas las llamadas necesarias, volverlo a apagar.
- Apagar el móvil durante los necesarios momentos de interacción familiar (juegos, conversaciones, comidas, etc.)
- No contestar al móvil (si estuviera encendido) en horarios inadecuados o cuando se realizan ciertas actividades como estar conversando con la familia, tener invitados en casa, etc.

5. Poner un límite de gasto mensual y de tiempo de uso del móvil.

6. El adolescente debería hacerse cargo de los gastos de su móvil o, al menos, de parte de ellos. Uno de los problemas que tienen algunos adolescentes es que no conocen el valor real de las cosas, en gran medida porque los adultos hemos cubierto sus necesidades sin que tuvieran que llevar a cabo esfuerzo alguno para ello. Cuando a los adolescentes se les hace responsables de los gastos de su móvil y se les obliga a que se lo costeen se está enseñando, tanto a controlar su conducta, como a responsabilizarse de las consecuencias que ésta supone. Ese ejercicio de autocontrol y responsabilidad es fundamental para desarrollar un comportamiento maduro. Aunque, en definitiva, los padres sean los que mantienen al adolescente mediante la asignación semanal que se le dé al joven, una de las estrategias útiles para que aprendan a adquirir autocontrol y tomar responsabilidades es que sea él quien, con su asignación semanal, se haga cargo del gasto de su móvil. Si el gasto es tal que supera su propia asignación es mejor renegociarla al alza, de manera que pueda hacer frente al gasto, que sufragárselo, ya que en este caso no se favorece que el adolescente desarrolle estrategias de autocontrol y gestión de sus propios gastos. Por otro lado, el gasto excesivo en el móvil es fuente de problemas con los padres, de manera que aprender a controlar el consumo no sólo es necesario como estrategia preventiva de la adicción, sino que también reduce las ocasiones de confrontación entre padres e hijos, todo lo cual favorece que el entorno familiar sea más agradable y, de cualquier manera, protector contra posibles problemas posteriores.

7. Muéstrale que hay otros medios de comunicación entre personas, y trata de potenciar sus actividades de ocio.
8. Infórmale de los riesgos que conlleva tener el Bluetooth, la geolocalización u otros sistemas activados. Cualquiera podría enviarle un virus que estropee de manera fulminante el móvil o acceder a su localización, por ello, debe activarlo únicamente en momentos puntuales y luego volver a desactivarlo.
9. Intenta que el teléfono móvil no te separe de tus hijos por ser un instrumento o un lenguaje que desconoces.
10. Educa a tus hijos en la autorregulación del placer inmediato y en la tolerancia a la espera.

Pautas para el buen uso de los videojuegos:

Los videojuegos, como el resto de las tecnologías, tienen ventajas e inconvenientes. Los siguientes consejos ofrecen una orientación para educar a nuestros hijos en un uso razonable y responsable de los mismos:

1. Ubicar el ordenador o videoconsola en un lugar común de la casa, es decir, el espacio común facilita la interacción con los padres y hermanos y el poder observarles.
2. Conocer las normas PEGI para elegir junto a tus hijos los juegos que les gustan, teniendo en cuenta que se ajusten a sus intereses y nivel evolutivo. Debes tener siempre en cuenta la clasificación por edades y la descripción de contenidos que obligatoriamente tiene que aparecer en todas las carátulas, según el código PEGI. En la página www.pegi.info.es podrás encontrar la información que se corresponde con el videojuego en caso de no disponer de la carátula original. Es indispensable tener en cuenta, si tienes hijos con edades diferentes, que lo que es apto para uno puede no serlo para otro.
3. Las videoconsolas de nueva generación incorporan la posibilidad de programar controles parentales, bloqueando la lectura de aquellos juegos que consideremos inapropiados.
4. Muestra interés por los videojuegos de tus hijos y juega alguna vez con ellos, es la mejor manera de entender qué función tienen para los jugadores. Esto te ayudará a comprender mejor sus factores de atracción, a valorar sus aspectos positivos y negativos, mantener criterios adecuados a la hora de comprarlos y, en definitiva, mejorar la comunicación en el entorno familiar.
5. Enseña a tus hijos a controlar el tiempo que dedican a esta actividad. Los videojuegos están diseñados para que cuanto más tiempo pase más interesante se ponga el juego. Por ello, al adolescente le resulta difícil decidir en qué momento apagar la consola, puesto que en cuanto ha conseguido un objetivo aparece el siguiente. En consecuencia, dedican más tiempo del que tienen o deben a jugar. Enséñales a decidir el tiempo que van a jugar y a utilizar algún sistema de aviso (las consolas más modernas indican el tiempo que lleva jugando) para poner fin al juego. Habrá que hablarlo y pactarlo antes de comenzar a jugar.
6. Las horas de descanso, comidas, estudios, y otras actividades importantes nunca deben verse afectadas por el uso de videojuegos.

7. Supervisa que tus hijos no dediquen todo su tiempo libre a jugar con los videojuegos. Anímalos a que, además de jugar, hagan otras actividades que también son divertidas. Es importante que compartan su tiempo de ocio con los amigos y que diversifiquen sus actividades. El buen uso del tiempo libre es un factor de protección frente a las adicciones.

8. Si observas que tu hijo se está poniendo nervioso o agresivo con un juego debes hacerle parar. Haz que descanse realizando otra actividad; es preferible que no juegue o que reanude el juego más tarde y más tranquilo.

9. Conciencia a los menores sobre la importancia de la privacidad en los videojuegos y en la Red, tanto propia como del resto de personas de su entorno. Alértales sobre los riesgos existentes.

Los juegos de azar online:

SEÑALES DE ALARMA

Algunas señales que pueden indicar que hay problemas con el juego son las siguientes:

- Aumento del gasto de dinero de forma no justificada.
- Desaparición de dinero o bienes.
- Se intenta esconder y evitar cualquier tipo de control económico.
- Aumentan las mentiras y engaños para enmascarar el tiempo que se pasa jugando.
- Distanciamiento de amigos y abandono de actividades sociales.
- Pueden aparecer síntomas de ansiedad, nerviosismo, insomnio, irritabilidad, cambios de humor...
- La relación con los familiares puede deteriorarse.

¿QUÉ SE PUEDE HACER DESDE LA FAMILIA?

Algunas de las pautas de prevención para padres y madres son las siguientes:

- Intervenir temprano. Los padres no tenemos que esperar a que los hijos adolescentes comiencen a hablar de apuestas u otros comportamientos de riesgo para intervenir.
- Informarnos y enseñarles sobre los juegos y apuestas online. Dar mensajes claros.
- La Ley prohíbe a los menores jugar, es necesario haber cumplido los 18 años. A pesar de la existencia de leyes para evitar el juego por parte de los menores, todavía existen oportunidades para que lo hagan. Sería adecuado que los padres estén atentos, supervisen las actividades que realizan en Internet sus hijos así como los gastos e intercambios de dinero online.
- El juego no soluciona los problemas, ni económicos ni de ninguna otra índole.

SEÑALES DE ALARMA

Algunas señales que pueden indicar que hay problemas con el juego son las siguientes:

- Aumento del gasto de dinero de forma no justificada.
- Desaparición de dinero o bienes.
- Se intenta esconder y evitar cualquier tipo de control económico.
- Aumentan las mentiras y engaños para enmascarar el tiempo que se pasa jugando.
- Distanciamiento de amigos y abandono de actividades sociales.
- Pueden aparecer síntomas de ansiedad, nerviosismo, insomnio, irritabilidad, cambios de humor...
- La relación con los familiares puede deteriorarse.

Es importante educar a nuestros hijos para que entienda qué es el juego de azar y cuáles son sus posibles riesgos y consecuencias. Cuando lleguen a la edad legal para poder jugar, deberían

tener claro que NO JUGAR es una opción legítima de estilo de vida. Y si escogen jugar, deben entender que no se trata de una actividad sin riesgos y que es esencial mantener un comportamiento responsable.

- En el juego se puede perder el control y llegar a desarrollar problemas serios (económicos, familiares, sociales, legales, escolares, laborales...).
- El motivo de jugar debería ser divertirse puntualmente, pero nunca para ganar dinero o recuperarlo.
- El dinero debe gastarse con prudencia, nunca se debe gastar el dinero que necesitamos para nuestras necesidades básicas.
- Establecer reglas.
- Ayudar a nuestros hijos a desarrollar habilidades de afrontamiento.
- Escuchar a nuestros hijos. Estar atentos a los comentarios que puedan hacer respecto a los juegos de azar.
- Buscar oportunidades para discutir los riesgos del juego. Cualquier noticia en televisión, prensa o radio relacionada con el juego, sobre un ganador de lotería, etc., es una ocasión para hablar con nuestros hijos sobre este tema. También los anuncios publicitarios de juego deben ser sometidos a crítica y reflexión. Así, podrán tomar conciencia de la presión publicitaria que existe, y aprenderán que ganar es poco probable.

CÓDIGO DE BUENAS CONDUCTAS PARA EL USO RESPONSABLE DE INTERNET

Con respecto a Internet me comprometo a:

- **Hablar con mis padres para conocer las reglas del uso de Internet**, que incluyen las páginas que puedo visitar, lo que puedo hacer, cuándo me puedo conectar y cuánto tiempo puedo estar en línea de lunes a viernes y los fines de semana (L-V: ____ minutos o ____ horas y S-D: ____ minutos o ____ horas)
- **Conectarme a Internet siempre y cuando haya hecho primero las cosas importantes**, por ejemplo estudiar.
- **No dar nunca información personal**: dirección particular, número de teléfono, dirección o número de teléfono del trabajo de mis padres, número de tarjeta de crédito o el nombre y la ubicación de mi escuela, sin el permiso de mis padres
- **Hablar inmediatamente con mis padres si veo o recibo algo en Internet que me haga sentir incómodo/a o amenazado/a**; esto incluye mensajes de email, sitios web o incluso el correo normal de los amigos en internet
- **No acordar nunca citar en persona con nadie que haya conocido en línea** sin el permiso de mis padres
- **No enviar nunca fotografías mías ni de otros familiares a otras personas a través de Internet** o el correo ordinario sin el permiso de mis padres
- **No decir nunca mis contraseñas de Internet a nadie** (incluso a mis mejores amigos) excepto a mis padres
- **Tener buen comportamiento en línea y no hacer nada que pueda molestar o hacer enfadar a otras personas** o que sea ilegal
- **Nunca descargar, instalar o copiar nada de discos o de Internet** sin el permiso de mis padres
- **No hacer nunca nada en Internet que valga dinero** sin el permiso de mis padres
- **Dejar que mis padres sepan mi nombre de inicio sesión en Internet y los nombres de chat**, que se indican a continuación: _____

Firma de Hijo/a Firma padre/madre

Fecha:

CÓDIGO DE BUENAS CONDUCTAS PARA EL USO RESPONSABLE DEL TELÉFONO MÓVIL

Con respecto al uso del móvil me comprometo a:

- **Hablar con mis padres para conocer las reglas del uso del teléfono móvil** que incluyen lo que pudo hacer con él, que páginas de internet puedo visitar, qué aplicaciones puedo utilizar, cuándo puedo usarlo, dónde lo puedo usar y cuánto tiempo puedo estar con él.
- **Usar el teléfono móvil siempre y cuando haya hecho primero las cosas importantes**, por ejemplo estudiar.
- Si mi teléfono móvil es de prepago, **administraré mi propio saldo y si lo he consumido esperaré** a que mis padres vuelvan a recargarlo, sin exigencias ni enfados.
- Si no es de prepago, **mis padres me explicarán la tarifa y** ocasionalmente **me enseñarán la factura** para controlar mis posibles gastos y hacerme responsable.
- **No dar nunca información personal:** dirección particular, número de teléfono, dirección o número de teléfono del trabajo de mis padres, número de tarjeta de crédito o el nombre y la ubicación de mi escuela, sin el permiso de mis padres
- **Hablar inmediatamente con mis padres si veo o recibo algo en el teléfono móvil que me haga sentir incómodo/a o amenazado/a;** esto incluye mensajes SMS, MMS, llamadas, mensajes por Whatsapp u otras aplicaciones similares, sitios web o email.
- **No acordar nunca citar en persona con nadie que haya conocido a través del teléfono móvil** sin el permiso de mis padres
- **No enviar nunca fotografías mías ni de otros familiares a otras personas a través del teléfono móvil** o el correo ordinario sin el permiso de mis padres
- **No decir nunca mis contraseñas del teléfono móvil a nadie** (incluso a mis mejores amigos) excepto a mis padres
- **Tener buen comportamiento con el teléfono móvil y no hacer nada que pueda molestar o hacer enfadar a otras personas** o que sea ilegal
- **Nunca descargar, instalar o copiar nada de otros dispositivos o de Internet** sin el permiso de mis padres
- **No hacer nunca nada en el teléfono móvil que valga dinero** sin el permiso de mis padres
- **Dejar que mis padres sepan mi nombre de inicio sesión en mis cuentas y los nombres de chat**, que se indican a continuación:

Firma de Hijo/a Firma padre/madre

Fecha:

CÓDIGO DE BUENAS CONDUCTAS PARA EL USO RESPONSABLE DE LA VIDEOCONSOLA

Con respecto al uso del móvil me comprometo a:

- **Hablar con mis padres para conocer las reglas del uso de la videoconsola**, que incluyen cuándo me puedo conectar y cuánto tiempo puedo estar jugando de lunes a viernes y los fines de semana (L-V: ____ minutos o ____ horas y S-D: ____ minutos o ____ horas)
- **Jugar con la videoconsola siempre y cuando haya hecho primero las cosas importantes**, por ejemplo estudiar.
- **Respetar la edad recomendada para los videojuegos** (esta edad aparece en la carátula de los videojuegos)
- **Dejar que mis padres**, ocasionalmente, **puedan observar cómo juego y puedan preguntarme** sobre los videojuegos.
- **Tener buen comportamiento con la videoconsola y no hacer nada que pueda molestar o hacer enfadar a otras personas** por ejemplo gritar o hacer excesivo ruido.
- **Si me permite conectarme a internet, aplicaré las mismas reglas que el CODIGO DE BUENAS CONDUCTAS PARA EL USO RESPONSABLE DE INTERNET**
- **Para la compra, alquiler, descarga o intercambio de videojuegos, pediré permiso a mis padres** y le explicaré en qué consiste el videojuego que me interesa.

Firma de Hijo/a Firma padre/madre

Fecha: