

CONTRATO PADRES E HIJO/A

+34 672 115 083 / 951 765 549

metodo@psiquefunciona.com

FECHA: _____

Querido/a hijo/a,

Te entregamos tu primer teléfono móvil con la confianza de que harás un uso adecuado de él. Para lograrlo, vamos a repasar juntos estas normas y, si estamos de acuerdo, las firmaremos como compromiso:

- **Uso supervisado:** Como padres/tutores somos responsables de tu seguridad. Por eso, necesitaremos conocer las contraseñas y tener acceso a la información de uso.
- **Control parental:** Instalaremos una app de control para asegurarnos de que no accedes, por error, a contenido inapropiado o hablas con personas desconocidas que puedan ser peligrosas.
- **Cuenta siempre con nosotros:** El móvil no es un juguete. Si te encuentras en una situación difícil o cometes un error, queremos que nos lo cuentes sin miedo para buscar una solución juntos.
- **Horarios establecidos:** El uso del móvil no debe interferir con tu descanso, estudios o vida social. Vamos a decidir en familia cuándo y cuánto tiempo podrás usarlo.
- **Uso escolar restringido:** No llevarás el móvil al colegio salvo que sea estrictamente necesario y tengamos autorización. De ser así, se mantendrá apagado o en silencio.
- **Descargas bajo supervisión:** Antes de instalar apps, juegos o redes sociales, hablaremos y decidiremos juntos cuáles son seguras y apropiadas para ti.
- **Responsabilidad económica:** Si el uso del teléfono genera un gasto extra, te harás cargo a través de tu paga o tareas adicionales. No compres nada por internet sin consultarnos.

Firmas:

Padre/madre/tutores:

Hijo/a: _____

CONTRATO PADRES E HIJO/A

+34 672 115 083 / 951 765 549

metodo@psiquefunciona.com

- **Relaciones sociales reales:** El móvil no debe reemplazar el tiempo que pasas con tus amigos cara a cara. Es esencial cuidar las amistades personales.
- **Protección de datos personales:** No compartas información personal ni nuestra ubicación. Cuidar tu privacidad es cuidar la seguridad de toda la familia.
- **Cuidado con las fotos:** Piensa bien antes de subir o compartir imágenes. Evita publicar fotos de otros sin su consentimiento.
- **No envíes imágenes íntimas:** Aunque confíes en alguien, nunca sabes dónde acabarán esas fotos.
- **No descargues ni compartas contenido inapropiado:** Si recibes algo ofensivo o que te haga sentir mal, dínoslo.
- **Respeto ante todo:** No uses el móvil para herir o burlarte de nadie. Si ves que alguien está siendo acosado, avísanos para ayudar.
- **Si algo te incomoda, habla:** Si te insultan, amenazan o te piden información rara, avísanos. Bloquea a la persona, pero guarda las conversaciones como prueba.
- **Solo contactos conocidos:** No agregues a extraños ni quedes con gente que solo conoces por internet.
- **Contesta siempre nuestras llamadas:** Queremos saber que estás bien.

Si incumples las reglas, retiraremos el móvil temporalmente hasta que demuestres que puedes usarlo con responsabilidad.

Firmas:

Padre/madre/tutores:

Hijo/a: _____