

ANTES DE DARLE EL MÓVIL

Ve marcando. No hace falta hacerlo todo en un día: a pasitos.

PENSAR

- ☐ Tengo claro para qué lo necesita (¿llamar?, ¿WhatsApp?, ¿redes?).
- ☐ He hablado con otras familias de la clase.
- ☐ Sé la edad que piden sus apps (13 años en WhatsApp, TikTok e Instagram).
- ☐ Hemos valorado empezar con un móvil sin internet o un reloj con llamadas.

PREPARAR

- ☐ Control parental activado (Family Link o Tiempo de uso).
- ☐ Descargas y compras con permiso.
- ☐ Horario de descanso por la noche.
- ☐ Apps que no hacen falta, fuera.
- ☐ Mi número guardado como contacto de emergencia.
- ☐ Filtro familiar en el router de casa.

PACTAR

- ☐ Tres normas claras para toda la familia.
- ☐ Dónde duerme el móvil por la noche.
- ☐ Contrato familiar del móvil, firmado.
- ☐ Cuándo revisaremos las normas.

HABLAR

- ☐ Si algo le hace sentir mal, nos lo cuenta (y no le castigaremos por ello).
- ☐ Con desconocidos: ni datos, ni fotos, ni quedar.
- ☐ Las tres alarmas: secretos, fotos y quedar.
- ☐ Respeto: lo que no se dice en persona, tampoco por el móvil.

NUESTRAS TRES NORMAS

1

2

3

Cada paso está explicado en las guías «¿Le compro ya el móvil?», «Activa el control parental en Android», «Activa Tiempo de uso en iPhone y iPad» y «El contrato familiar del móvil».