

O primeiro celular do seu filho:

Um guia completo

Com a Dra. Beurkens,
psicóloga infantil



Dar o primeiro celular para seu filho é um grande passo rumo à independência. Tome a decisão com segurança e apoio, usando este guia para navegar pelas ferramentas e conselhos que você precisará para preparar seu filho para este próximo passo, juntos.

**Neste guia,
você vai
encontrar:**

O que considerar antes de
dar um celular para seu filho

Uma lista para saber se
o seu filho está pronto

Dicas e ferramentas para
tornar o celular mais seguro
e adequado à idade

Sugestões para iniciar
conversas abertas e
contínuas

❤️ 129



Tomada de decisão

Um celular pode conectar seu filho a você e ao mundo. Mas com isso vem uma nova responsabilidade. A chave é encontrar o momento certo e a abordagem certa.

Passo 1: Converse sobre os aspectos bons e ruins de um celular

Pense se o seu filho está pronto tanto para a liberdade quanto para a responsabilidade que um celular traz.

Como família, considerem como vocês abordarão os pontos negativos e como podem preparar seu filho para lidar com os riscos.

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| ✓ Independência | ✗ Distração |
| ✓ Segurança | ✗ Custos |
| ✓ Conexão | ✗ Exposição a riscos |
| ✓ Oportunidades de aprendizado | ✗ Desafios de tempo de tela |

Passo 2: Avalie se o seu filho está pronto



Responsabilidade:

Ele cuida de seus pertences?



Privacidade:

Ele sabe o que é seguro compartilhar on-line?



Limites:

Ele consegue lidar com a pressão dos colegas e a negatividade?



Autocontrole:

Ele consegue respeitar os limites de tempo de tela?



Habilidades digitais:

Ele sabe como bloquear e denunciar problemas?



Trabalho em equipe:

Ele está aberto a orientação e supervisão?



Configuração em família

Depois de tomar uma decisão em família, é hora de configurar o primeiro celular do seu filho, definindo a segurança e os limites como prioridades.

Passo 3: Torne o primeiro celular um sucesso

-  Estabeleça regras claras sobre quando e como os celulares podem ser usados
-  Converse regularmente sobre o que seu filho faz on-line e suas experiências
-  Crie zonas livres de celulares, como durante as refeições e na hora de dormir (para todos!)
-  Incentive o equilíbrio entre o tempo de tela e as atividades off-line
-  Seja um exemplo de hábitos saudáveis com o celular
-  Se envolva e mantenha a comunicação aberta
-  Configure o controle parental para tornar o dispositivo adequado à idade: defina limites, bloqueie conteúdo inadequado e oriente seu filho quanto a hábitos digitais mais saudáveis.



Sugestões para iniciar a conversa e fazer seu filho refletir

“Pense em como você cuida dos seus pertences. Você se sente responsável o suficiente para cuidar de um item valioso como um smartphone?”

“Os smartphones podem ser muito distrativos. Como você vai garantir o foco em coisas importantes, como tarefas escolares ou passar tempo com a família e os amigos?”

“Quais são algumas regras ou estratégias que poderíamos implementar em família para garantir que todo mundo use os celulares de forma saudável e equilibrada?”

“Pense em uma situação em que você precisou se concentrar em uma tarefa, mas ficou tentado a fazer algo mais divertido. Como você lidou com essa situação?”

“Como você se sentiria em caso de perda ou dano a seu celular, e o que faria a respeito?”