

El primer móvil de tu hijo:

Guía completa

Con la Dra. Beurkens,
psicóloga infantil



Regalarle a tu hijo su primer móvil es un gran paso hacia su autonomía. Toma la decisión con confianza y apoyo con la ayuda de esta guía, en la que encontrarás las herramientas y consejos que necesitáis para afrontar juntos esta nueva etapa.

Esta guía incluye:

Los aspectos a considerar antes de tomar la decisión

La lista de requisitos que debe cumplir tu hijo

Trucos y herramientas para fomentar el uso seguro y apropiado del móvil

Sugerencias de conversación para promover la comunicación

❤️ 129



Cómo tomar una decisión

Un móvil permite a tu hijo mantenerse en contacto contigo y con el mundo, pero también implica una nueva responsabilidad. La clave es elegir bien el momento y el modo de enfocar este paso.

Paso 1: hablad de los pros y los contras

Piensa en si tu hijo está preparado para la libertad y la responsabilidad que van asociadas a estos dispositivos.

Considera cómo vas a afrontar los contras a nivel familiar y a prepararle para gestionarlos.

- | | |
|--------------------------------|---|
| ✓ Autonomía | ✗ Distracciones |
| ✓ Seguridad | ✗ Costes |
| ✓ Comunicación | ✗ Exposición a riesgos |
| ✓ Oportunidades de aprendizaje | ✗ Dificultad para gestionar el tiempo de pantalla |

Paso 2: evalúa si tu hijo está listo



Responsabilidad:

¿Cuida de sus cosas?



Privacidad:

¿Sabe qué tipo de contenidos puede compartir en Internet?



Límites:

¿Está listo para gestionar la presión de grupo y la negatividad?



Autocontrol:

¿Será capaz de respetar los límites de uso?



Competencias digitales:

¿Sabe cómo protegerse y denunciar los posibles incidentes?



Colaboración:

¿Está dispuesto a aceptar tu ayuda y tu supervisión?



Configurad juntos el dispositivo

Una vez que hayáis tomado la decisión en familia, es el momento de configurar el móvil dando prioridad a la seguridad y los límites.

Paso 3: haz que su primer móvil sea un éxito

-  Establece horarios y normas claras respecto al uso del móvil
-  Hablad periódicamente de las experiencias que vive en Internet
-  Crea espacios para desconectar (p. ej., en la mesa o antes de dormir)
-  Promueve el equilibrio entre actividades del mundo real y el digital
-  Dale ejemplo con tus propios hábitos
-  Supervisa su actividad y favorece la comunicación entre vosotros
-  Configura controles parentales para evitar el uso inadecuado del dispositivo: establece límites, bloquea el contenido nocivo y ayúdale a desarrollar unos hábitos digitales más saludables



Sugerencias de conversación para promover la reflexión

“ Un móvil es una enorme distracción. ¿Cómo vas a asegurarte de que te concentras en lo importante, como hacer los deberes o pasar tiempo con tus amigos y familiares?

“ Piensa en alguna ocasión en la que tuvieras que centrar tu atención en una tarea, pero sintieras la tentación de hacer algo más divertido. ¿Cómo gestionaste la situación?

“ Piensa en cómo cuidas de tus cosas. ¿Crees que eres lo bastante responsable para hacerte cargo de un objeto tan caro como un móvil?

“ ¿Qué reglas o estrategias podría usar nuestra familia para asegurarnos de que hacemos un uso seguro y equilibrado del móvil?

“ ¿Cómo te sentirías si perdieras o rompieras el dispositivo? ¿Qué harías en ese caso?