

MÁS QUE UN MÓVIL

LA GUÍA QUE NO VIENE CON EL MÓVIL

1 Planifica la llegada del móvil

Al entregar un móvil a nuestros hijos, les damos la posibilidad de acceder a una gran variedad de información, relaciones y contenidos. Pero también existen riesgos que deben conocer. Antes de dárselo, valora su grado de madurez y explícaselos.



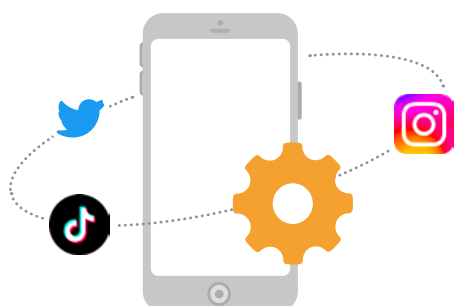
2 Supervisa y pon límites

Asegúrate de que el móvil no les quite tiempo de realizar otras actividades clave en su desarrollo (dormir, estudiar, jugar sin dispositivos electrónicos, etc.).



3 Cuidad los datos en redes sociales

Conversa sobre los peligros que se pueden encontrar y sobre el manejo de sus datos. [Configura](#) juntos el perfil en las redes sociales.



4 Interésate por sus videojuegos

Ofréceles juegos adecuados a su edad y madurez. Acompañarlos en su vida digital también significa supervisar a qué juegan, cuánto tiempo le dedican y cómo se comportan.



5 Conoce con quién habla

¿Qué contactos tienen en sus redes sociales? ¿A qué personas siguen? Interésate por estas cuestiones respetando su privacidad. [Enséñales](#) a no compartir información ni fotografías personales con desconocidos, ya que pueden llevar a situaciones de ciberacoso, chantaje o grooming.



6 Estimula su sentido crítico

Explícales las posibles consecuencias de lo que se envía o se publica. Antes de publicar en redes o enviar fotos, vídeos o audios en los que aparecen otras personas, deben asegurarse de que la otra persona está de acuerdo.



7 Muéstrate abierto a ayudar

Enséñales que pueden contarte cualquier situación que les haya hecho sentir incómodos. Estar disponible para ayudar a tiempo puede evitar que la situación sea más grave. La AEPD dispone de un [Canal prioritario](#) para comunicar la publicación no autorizada en internet de contenido sensible, sexual o violento, y solicitar su retirada urgente.

#CanalPrioritario

8 Tú respondes por tus hijos e hijas

Padres y madres responden civilmente por los daños y perjuicios causados por sus hijos e hijas. Asimismo, responden solidariamente de las [multas impuestas](#) en materia de protección de datos a los menores de edad.



9 Garantiza un espacio de desconexión

Comparte con ellos la necesidad de tener momentos libres de tecnología para toda la familia que permitan el acceso a otro tipo de experiencias que beneficien su desarrollo.



10 Observa cómo se siente en su vida digital

Presta atención a sus emociones, especialmente a cambios de humor o reacciones fuera de lugar tras períodos de uso intensivo. Identifica de manera temprana cualquier situación que esté afectando a su [bienestar físico y mental](#).

