

CONTRATO USO DE SMARTPHONE

BeDigital BeReal
BY SONIA LEDESMA

Hola cariño,

sabemos que te hace ilusión tener por fin **un smartphone**. **Confiamos en ti**, así que por eso hemos decidido que puedas usar uno y para que lo hagas adecuadamente debemos firmar un contrato donde queden reflejadas las normas de uso que ya hemos hablado.

Nos interesa saber lo que vas a hacer con él, nosotros también vivimos en el mundo real y conocemos lo mejor y lo peor, lo guay y lo no guay. **Queremos estar tranquilos y protegerte, ayudarte cuando no sepas algo y permitirte disfrutar y aprender, de forma responsable**. Eres dueña de un teléfono inteligente con el que puedes hacer muchas cosas. Eres una niña responsable y lista y queremos seguir estando orgullosos de ti, sabiendo que harás con tu móvil lo que harías en la calle. ¿A qué no enseñarías una foto tuya cantando en la ducha a un desconocido? Y no insultarías a un compañero simplemente para reírte, ¿verdad? Y no le llamarías algo feo delante de sus padres... Al aceptar tu móvil, aceptas unas normas de uso y esperamos que entiendas que nuestra misión es educarte y sobre todo cuidarte.

Queremos que uses tu iphone, que descargues juegos y juegues, que hagas videos y dibujos, que guardes fotos o videos, que busques información, que mandes correos electrónicos, que chatees... Pero sabes que hay que usarlo bien, con cabeza. **Si no cumples las normas que te damos ahora, no tendremos más remedio que retirarte el móvil**.

Te queremos.

NORMAS DE USO

1. El móvil es nuestro, de papá y mío. Nosotros lo hemos comprado. Pagamos cada mes su conexión. **Te lo prestamos y estás muy contenta** por ello, verdad?
2. Tenemos que saber siempre cuáles son tus **contraseñas**.
3. Si suena tu móvil, contesta. Sirve para hablar. Saluda, sé educada. Cuida tus maneras. Y si somos nosotros los que te llamamos, nunca, **NUNCA, ignores nuestro mensaje**.
4. **Por la noche estará apagado y fuera de la habitación** ¿Por qué? Pues porque si no tuvieras móvil, entre esas horas no llamarías a nadie con el teléfono fijo, así que tampoco hace falta llamar o mandar mensajes con el móvil. Igual que nosotros queremos que nos respeten cuando estamos todos en casa tranquilos, haz lo mismo tú con las familias de los demás.
5. **El móvil no va al colegio** contigo. Allí puedes hablar personalmente con la gente con la que sueles intercambiar mensajes. Aprender a hacerlo te vendrá bien en la vida. Sobre llevar el móvil a excursiones, a extraescolares o viajes, lo iremos hablando caso por caso.
6. Si el móvil se cae al inodoro o al suelo y se destroza, si lo pierdes, **tú serás responsable de lo que cueste arreglarlo o sustituirlo**. Puedes buscar alguna actividad por la que te paguemos nosotros, los tíos, nuestros amigos... Tienes que estar preparada porque es más que probable que tengas algún imprevisto de este tipo.
7. No emplees el móvil para mentir, burlarte de otros o engañar a alguien. No participes en conversaciones que puedan hacer daño a otras personas. **Sé un buen amigo antes que nada**. Si no sabes qué hacer, simplemente evita participar en esa conversación y mantente alejado de los problemas.
8. **No uses NUNCA el móvil cuando estés enfadada**. Ni mensajes, ni correos electrónicos, ni hablar por teléfono, ni chats, ni redes sociales. Cuando estamos enfadados todos podemos decir cosas que hieren a los demás, que no sentimos y que después nos hacen sentir fatal.
9. **No digas nada que no dirías delante de los padres** de la persona a la que hablas. Ni con mensajes, ni con correos electrónicos, ni hablando por teléfono, ni en chats ni en redes sociales. Sé tu propia censura.
10. Busca en Internet sólo aquello que puedas contarnos. Y **si tienes alguna pregunta sobre algo, házselo a una persona, no a una máquina. Preferiblemente a nosotros**, a papá o a mí.
11. Apaga el móvil, siléncialo o guárdalo cuando estés en público. Sobre todo en un restaurante, en el cine o mientras estés hablando con otra persona. **No eres una maleducada; no permitas que el móvil cambie eso**.

12. **No envíes ni recibas fotos de tus partes íntimas ni de las de otra persona.** No te rías. Algún día estarás tentada de hacerlo, a pesar de lo inteligente que eres. Pero es algo peligroso y podría arruinar tu hoy o incluso tu mañana. Siempre es una mala idea. El ciberespacio es más poderoso que tú. Y es difícil conseguir que desaparezca algo que compartas en Internet o con el móvil, aunque sea entre amigos o con el chico que te gusta. Si mandas una imagen, aunque creas que estás segura, cualquiera que la reciba puede hacer un pantallazo y guardarla en su carrete.

13. **No hace falta hacer millones de fotos y vídeos.** No es necesario documentar cada minuto. Vive y disfruta lo que haces. Así podrás también recordarlo siempre.

14. **Deja el teléfono en casa de vez en cuando.** No pasa nada. No es tu brazo, ni llorará porque lo abandonas. Aunque no lo tengas, no te estás perdiendo nada, porque estás haciendo algo. Si lo llevas contigo, no lo descuides y guárdalo cuando pases cerca de alguien, que no te cause un problema.

15. **Descarga música que te guste y que sea distinta.** No hace falta tener solo las canciones que les gustan a todos los demás. Tu generación tiene la mayor facilidad de acceso a la música que ha existido jamás. Aprovecha ese regalo.

17. **Mira al mundo.** Abre los ojos. Asómate a la ventana. Escucha lo que pasa a tu alrededor. Sal a la calle. Pasea. Haz deporte. Haz amigos nuevos. Pregúntate cosas sin tener que hacerlo siempre a través de Google.

18. Meterás la pata. Te quitaremos el teléfono cuando lo consideremos oportuno y durante el tiempo que creamos conveniente. Nos sentaremos a hablar. Llegaremos a un acuerdo y volveremos a empezar. Papá **y yo estamos aprendiendo cada día, igual que tú. Vamos contigo.** Estamos en tu equipo. Estamos juntos en esto.

Normas básicas para navegar por Internet

- Cuando utilices tu móvil para navegar por Internet o publicar contenido o comentar algo o ver videos, evita videos, fotos y palabras que puedan molestarte a ti o molestar a otros.
- No todo lo que ves en Internet es verdadero. Así que no lo creas todo. Piensa. Eres lista. Demuéstralo.
- No puedes ver porno. Sí, hemos dicho “porno”. Esa es la palabra para definir lo que tiene que ver con el sexo, con desnudos o con adultos que están juntos haciendo lo que sólo deberían hacer en privado. Como papá y yo te pagamos cada mes la tarifa de datos que permite que tu móvil tenga acceso a Internet, no queremos que lo uses para ver pornografía o compartir fotos íntimas.

Normas básicas sobre fotos o videos

- Nada de compartir fotos o videos de amigos o de otras personas sin su permiso.
- Sólo fotos positivas, que cuenten algo bueno sobre ti o los demás. Piensa en quién eres, que las fotos que muestres no riñan con tus valores.
- Selfies: no queremos ver en Internet fotos tuyas que no te representan. Si compartes una foto tuya, queremos que seas tú, tal cual eres realmente, sin disfraces, sin postureo, sin erotismos...
- No hace falta que hagas fotos de cada momento. Hazlo a veces, nosotros también lo hacemos, pero intenta vivir las cosas de verdad.

Normas sobre mensajes y chats

- Sólo podrás enviarte mensajes con gente a la que conozcas en la vida real.
- Nosotros te daremos permiso para compartir videos. Si no hemos visto ese video y lo compartes, estarás incumpliendo este contrato.
- WhatsApp y HangOuts también son Internet. Lo que mandas con estas aplicaciones también llega a cualquier parte.

Normas sobre tus perfiles en redes sociales

- Tendrás que recibir permiso expreso de papá o mamá antes de crearte un perfil en redes sociales. Y en caso de que te dejemos, el perfil de esa red social estará en el móvil de mamá (con plena visualización) hasta que tengas edad de tener cuenta legalmente.
- Cuando ya tengas un perfil en una red social:
 - a. No publicarás mensajes con insultos ni compartirás fotos o comentarios inapropiados.
 - b. Compartirás comentarios y fotos que respondan a quien eres en realidad. Piensa y repiensa antes de publicar algo para no arrepentirte después.
 - c. No puedes tener perfiles anónimos en redes sociales.
 - d. Tus seguidores y aquellos a los que sigas tienen que ser personas a las que conozcas de verdad: gente del colegio, de tu familia, de tus actividades extraescolares. Si no estás seguro de conocer a alguien que se pone en contacto contigo, habla con nosotros.
 - e. Nunca compartas tu edad, tu nombre completo, donde vives o el sitio donde estás.

f. Pídenos ayuda si la necesitas para configurar tus cuentas y que sean privadas.

g. Papá y yo tenemos que saber tus nombres de usuarios y tus contraseñas. Podremos ser tus seguidores pero prometemos no avergonzarte con comentarios.

h. Sé positiva y aprovecha las redes sociales para generar cosas buenas.

LO MÁS IMPORTANTE

1. El **tiempo que puedes usar el móvil cada día es limitado**. Como puedes hacer tantas cosas con el móvil, a veces te sentirás incapaz de dejarlo a un lado para hacer otras cosas. Así que marca tus propios límites.

Una vez realizadas tus obligaciones de colegio y casa...

- De lunes a jueves. 15 minutos en redes sociales y juegos. Tendrás libre acceso para llamar o ser llamada.
- Viernes, sábado, domingos y festivos. 1 hora en redes sociales y juegos, más media hora de internet. Tendrás libre acceso para llamar o ser llamada.

2. **SIEMPRE piensa antes de publicar**. Hazte preguntas como: ¿Hace falta comentar esto? ¿Es agradable compartir esta foto? ¿Diría lo mismo si tuviera a esa persona delante? ¿Cómo me sentiría si alguien me dijera lo mismo o compartiera una foto mía así?

3. **NUNCA compartas tus datos personales** (edad, nombre, dirección, ciudad) en tus nombres de usuario, en tu perfil o en tus posts y mensajes. Especialmente con gente a la que no conoces. Nadie tiene por qué preguntarte, así que si lo hacen, avísanos y veremos qué hacer.

4. **Si alguien o algo de lo que ves en tu móvil te preocupa, habla con nosotros**. Entre todos sabremos qué podemos hacer. Sabes que nos gusta la tecnología y que usamos el ordenador cada día, que tenemos el móvil a mano casi siempre (también intentamos controlarnos) y que tenemos perfiles en redes sociales. Queremos que tú vayas haciendo lo mismo, poco a poco, para ser uno más de tu grupo. Pero queremos que lo hagas acompañado. Por tus padres. Nosotros nos equivocamos todos los días, así que sabemos que tú también cometerás errores. No pasa nada. Te quitaremos el móvil, nos sentaremos y hablaremos para volver a empezar. Estamos aprendiendo juntos. Esperamos que cumplas las normas y disfrutes de tu móvil. Estás creciendo muy deprisa en un mundo que va muy deprisa, pero sabemos que podemos contar contigo para protegerte y cuidarte. **Te queremos**.

Firmado,

Papá - Mamá

Usuaría del móvil