

Decálogo de buen USO



01



Da ejemplo de un uso adecuado del móvil

02



Fomenta las relaciones personales y usa el móvil solo cuando sea necesario.

03



Establece horarios entre semana y de fin de semana, para hacer un uso adecuado y dedicar concentración plena a cualquier actividad que realices.

04



Mantenlo apagado toda la noche respetando las horas de descanso. Respeta también el descanso de los demás.

05



Apágalo durante las horas de clase y de estudio. Aprovecha los descansos para hablar en persona con tus amigos en vez de enviarles mensajes.

06



Controla los excesos y limita su uso. Recuerda que el móvil cuesta dinero. Sé prudente en su uso o comparte gastos, si no asumes tú su coste completo.

07



Protege siempre tu intimidad y la de los demás, y evita compartir fotos y datos con extraños.

08



Márcate momentos libres de móvil, como las comidas y las cenas, y conviértelos en tiempo para hablar y para la familia.

09



Plantéate si toda la información que buscas y recibes en el móvil es correcta. Aprende a reconocer la fiabilidad de las fuentes.

10



Deja tu móvil en casa a veces. Aprende a vivir sin él. Observa y disfruta de lo que sucede a tu alrededor.

STOP BULLYING

Si detectas en tu entorno o estás experimentando un caso de ciberacoso o bullying, marca rápidamente este número:

900 10 22 50

Canal de atención para personas con discapacidad auditiva:

WhatsApp **610 23 73 16**