

# ¿Cómo "sacar un 10" en el uso responsable del teléfono móvil?



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



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



El móvil tampoco es necesario para estudiar, salvo indicación del profesorado. Acabarás antes, evitarás distracciones y tendrás más tiempo para otras cosas



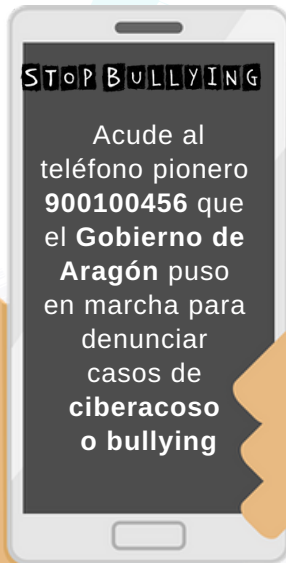
Apuesta por ver una película o leer antes de dormir. Si usas el móvil antes de acostarte puedes tener problemas para conciliar el sueño



Fomenta las relaciones personales cara a cara y acude al móvil solo cuando sea necesario



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



El uso del móvil debe abordarse en familia. Los adultos también deben dar ejemplo de un empleo adecuado



Contribuye a crear entornos digitales saludables, conociendo las posibilidades que brindan las nuevas tecnologías como elemento de trabajo



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