

# Guía Práctica de Regalos Tecnológicos

---

Cátia Martins Castro, Sophia Achab, (2025)

## *Para niños (8+ años) y jóvenes*

Esta hoja está pensada para ayudarte a reflexionar antes de recibir un nuevo dispositivo tecnológico o de actualizarlo por uno más avanzado.

No hay respuestas correctas o incorrectas — lo importante es ser sincero contigo mismo y con los adultos que te acompañan.

### 1. ¿Por qué quiero este dispositivo?

¿Por qué es importante para mí en este momento?

---

---

---

### 2. ¿Qué espero obtener con este dispositivo?

(Comunicación, estudio, creatividad, juegos, autonomía, organización...)

---

---

---

### 3. Riesgos que reconozco y de los que debo protegerme

*(Marca los que se aplican a ti)*

- ☐ Hablar con desconocidos
- ☐ Compartir información personal
- ☐ Bullying o mensajes negativos
- ☐ Comparación social en redes sociales
- ☐ Distraerme del estudio
- ☐ Perder horas de sueño
- ☐ Pasar demasiado tiempo online
- ☐ Dificultad para parar o desconectar
- ☐ Grooming / manipulación emocional
- ☐ Problemas de privacidad y difusión de datos
- ☐ Compras in-app / gastos impulsivos
- ☐ Cambios de humor, ansiedad o irritabilidad relacionados con el uso
- ☐ Otros: \_\_\_\_\_

**Escribe, con tus propias palabras, los riesgos que consideras más importantes:**

---

---

---

#### 4. Normas y límites que considero esenciales

(¿Qué normas me parecen justas y estoy dispuesto/a a cumplir?)

- ☐ Horarios de uso
- ☐ No usar dispositivos durante las comidas
- ☐ No usar durante el estudio
- ☐ No usar en el dormitorio por la noche
- ☐ Establecer un tiempo máximo diario
- ☐ Utilizar aplicaciones y juegos adecuados a mi edad
- ☐ Hacer pausas regulares
- ☐ Utilizar el dispositivo principalmente en zonas comunes de la casa
- ☐ Pedir ayuda cuando algo online me asusta o me incomoda
- ☐ Ser sincero/a cuando algo sale mal
- ☐ Otros: \_\_\_\_\_

**Escribe las normas tal y como crees que deberían ser:**

---

#### 5. ¿Cómo, dónde y cuándo voy a usar este dispositivo?

**Momentos en los que puedo usarlo:**

---

**Lugares en los que tiene sentido usarlo:**

---

**Para qué lo voy a usar principalmente**

(juegos, conversaciones, redes sociales, estudio, aficiones digitales...):

---

## 6. ¿Cómo voy a garantizar un uso equilibrado y saludable?

- ☐ Seguir practicando deporte
- ☐ Pasar tiempo con amigos y familia
- ☐ Hacer descansos regulares
- ☐ Mantener rutinas de estudio sin distracciones
- ☐ Apagar el dispositivo antes de dormir (al menos 1 hora antes)
- ☐ Usar aplicaciones educativas o creativas
- ☐ Pedir ayuda cuando lo necesite
- ☐ Proteger mi privacidad (contraseñas, datos, fotos)
- ☐ Otros: \_\_\_\_\_

## 7. Responsabilidad digital

(Estoy de acuerdo con los siguientes principios)

- ☐ Usar el dispositivo de forma respetuosa y ética
- ☐ No compartir contenido sobre mí o sobre otros sin permiso
- ☐ Pensar antes de publicar
- ☐ No responder a mensajes abusivos
- ☐ Bloquear y denunciar comportamientos peligrosos
- ☐ No instalar aplicaciones peligrosas o sin autorización
- ☐ Entender que todo lo que comparto deja un rastro permanente
- ☐ Mantener el dispositivo seguro y en buen estado
- ☐ Respetar las normas del colegio
- ☐ Otros: \_\_\_\_\_

## 8. Acuerdo Familiar de Uso Responsable de la Tecnología

Este acuerdo es un compromiso entre mí y mis padres/tutores para garantizar un uso seguro, equilibrado y responsable.

Yo, \_\_\_\_\_, me comprometo a:

\_\_\_\_\_

Mis padres/tutores se comprometen a:

\_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Firma del/de la joven:

\_\_\_\_\_

Firma de los padres/tutores:

\_\_\_\_\_