

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: _____