**¿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

Acude al teléfono pionero **900100456** que

el **Gobierno de Aragón** puso en marcha para denunciar casos de **ciberacoso**

**o bullying**

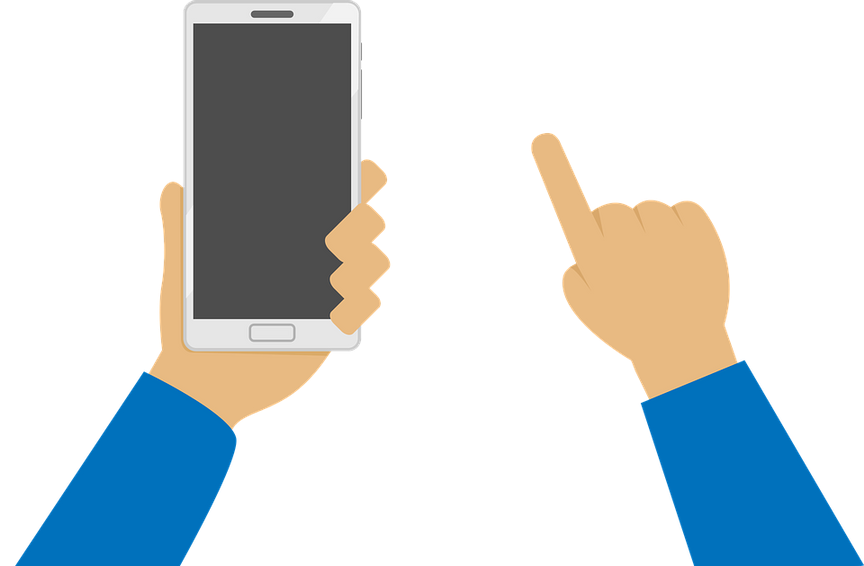
# Fomenta las relaciones personales cara a cara y acude al móvil solo cuando sea necesario

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.



# @ G o b A r a g o n