



# ¿Es momento de un celular?

Obtener un teléfono es una GRAN decisión que no siempre se toma lo suficientemente en serio. No es un "derecho", es un privilegio.

Si tu hijo/a desea un celular, abre un espacio de comunicación y déjale saber que necesita demostrar estos 9 puntos:

1



2



3



4



5



6



7



8



9



## **Responsabilidad con tus cosas:**

Demuestra que puedes cuidar objetos valiosos. Sé responsable de tus cosas, guárdalas y cuídalas.

## **Responsabilidad en la escuela:**

Los celulares pueden ser una gran distracción, demuestra tu compromiso y enfócate en tu aprendizaje. Entrega tareas, estudia para exámenes, lee por diversión y pide ayuda cuando lo necesites.

## **Buenas habilidades de gestión de tiempo:**

Los celulares tienen el poder de hacer que el tiempo pase volando sin que nos demos cuenta, por ello debes priorizar tu día a día. Evita echar flojera, despiértate tú mismo y termina las cosas importantes antes de hacer algo divertido.

## **Comunicación efectiva:**

A veces, los celulares pueden dificultar la comunicación. En vez de estar en una pantalla, participa en conversaciones, comparte pensamientos y sentimientos y habla de forma educada.

## **Actividad física:**

Los celulares pueden hacer que te vuelvas una persona sedentaria .Estar activo ayuda a tu salud física y mental. Haz deporte, camina al aire libre, usa bicicleta o haz actividades físicas con amigos.

## **Conexión con el mundo real:**

Es importante que mantengas una fuerte conexión con el mundo real. Mucha vida virtual puede llevar a la desconexión emocional y depresión. Participa con tu familia, júntate con amigos, involúcrate en actividades extracurriculares y ten controlado el tiempo de pantallas.

## **Control de impulsos:**

Para usar el celular de manera responsable, es necesario que pienses antes de enviar mensajes o publicar algo. Demuestra que puedo confiar en ti y en tu comportamiento en línea. Controla tu enojo, piensa antes de hablar o actuar y toma responsabilidad de tus errores.

## **Conexión con la familia:**

Los celulares y el tiempo en pantalla muchas veces se convierten en un punto de desacuerdo. Es importante que haya un enfoque positivo para que los celulares no afecten nuestra relación familiar. Ten conversaciones abiertas con tu familia, habla con respeto, confianza, gratitud y diviértete en familia.

## **Constancia:**

No por hacer todos estos puntos un solo día, significa que se está listo para un celular. Estos puntos se deben mantener de manera constante para que demuestres que estás listo para esta responsabilidad.