

# Pacte familiar per a l'Ús Responsable del meu Primer Telèfon Intel·ligent



Data:

El meu nom:

Nom dels meus pares:

Hui comença una nova etapa! Rebré el meu primer mòbil i, per a assegurar-nos que tots l'usem de manera responsable i divertida, seguirem estes normes. Així, podrem gaudir del millor de la tecnologia sense problemes.



## Les meues promeses per a ser un pro del mòbil

### ① Usar el mòbil en el moment adequat

- Promet usar el meu telèfon intel·ligent sol en els horaris que hem acordat: \_\_\_\_\_
- No l'usaré durant els menjars o quan estiguem compartint moments en família. És hora de desconnectar!

### ② Cuidar la meua privacitat (i la dels altres)

- No compartiré la meua informació personal (adreça, col·legi, número de telèfon, etc.) sense preguntar als meus pares.
- Si vull compartir fotos o vídeos dels meus amics, sempre els demanaré permís primer. El respecte és clau!

### ③ Triar bé el que veig

- Promet no buscar ni veure coses que són poc apropiades per a la meua edat. Si trobe alguna cosa estranya o que m'espante, li ho contaré als meus pares.
- Zero contingut violent o rar! Només coses que em facen sentir bé.

### ④ Aplicacions i jocs

- Només descarregaré aplicacions i jocs que els meus pares aproven, i demanaré permís abans de crear un compte en qualsevol xarxa social o servici.
- Seguiré les regles d'edat de cada app o xarxa social. Passe de córrer riscos!

### ⑤ Mantindre'm segur en Internet

- No respondré a missatges d'estranyos ni a sol·licituds de persones desconegudes. Si alguna cosa no em quadra, li ho contaré als meus pares.
- Evitaré hacer clic en enlacs o anuncios que puedan poner en peligro mi móvil.

### ⑥ Equilibrar el temps de pantalla

- Promet no passar més de \_\_\_\_\_ hores al dia amb el mòbil, així tinc temps per a altres coses divertides (jugar, estudiar, descansar...).
- Evitaré usar-lo just abans de dormir. Dormir és important per a estar al màxim l'endemà!

### ⑦ Si no complisc, accepte les conseqüències

- Si no complisc estes regles, entenc que deixaré d'usar el mòbil per un temps o perdré alguns privilegis. Però com no vull que això passe, m'esforçaré a complir les meues promeses!



# Pacte familiar per a l'Ús Responsable del meu Primer Telèfon Intel·ligent

## El que **els meus pares prometen**



### ① Estar sempre al meu costat per a ajudar-me i aconsellar-me

- Els meus pares em guiaran en tot el que necessite per a usar el mòbil de manera segura, sense envair el meu espai. Ens donem suport mútuament!
- Si alguna cosa m'incomoda o em preocupa, m'escoltaran i ajudaran sense jutjar-me. Estem en això junts.

### ② Fer ajustos quan siga necessari

- Junts revisarem estes regles, de tant en tant, per a ajustar-les a mesura que cresc i em torne més responsable o tinc noves necessitats.



## Firmem l'acord!



Amb les nostres firmes, ens comprometem a complir estes normes per a usar el telèfon intel·ligent de manera responsable i segura.



La meua firma:

---

Firma dels meus pares:

---