

Teléfono Móvil

Guía para un buen uso



Navegar

Tarjeta

Sms

Sexting

Contrato

Juegos

Música

Cyberbullying

Fotografías



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACIÓN
ERREABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA

NOSOTROS/AS Y EL TELÉFONO MÓVIL

Es un modo de comunicación que nos permite un contacto continuo y rápido con nuestros/as amigos y amigas, familiares,...

Tiene múltiples utilidades que hacen que sea para nosotros y nosotras algo “casi imprescindible” : despertador, reloj de bolsillo, grabadora, máquina de fotos, agenda, radio, mp3, conexión a internet, plataforma de juegos,...

Lo podemos “adornar” a nuestro gusto y el/la que tiene el último modelo puede llegar a ser el centro del grupo.



¿PARA QUÉ USAMOS el teléfono móvil?

Para recibir y enviar mensajes (los sms).

Para hacer, enviar y recibir fotos.

Para jugar a videojuegos.

Para grabar, enviar y recibir vídeos.

*Fuente: "Sondeo sobre el uso del
teléfono móvil en la población
escolar de Vitoria-Gasteiz"
(ASAJER, 2006-2007)*



Algunos riesgos derivados del uso del teléfono móvil

Terminar pegados al teléfono móvil todo el tiempo, no pudiendo pasar sin él y no apagándolo nunca.

Hacer un uso excesivo del mismo realizando llamadas, remitiendo mensajes que en la mayoría de las ocasiones no serían necesarios. Hay un “hábito” que casi todos/as practicamos que es no quedar cuando estamos juntos/as y decidir que ya nos llamaremos para hacerlo. Todo provoca que dependamos de constantes llamadas, rellamadas, mensajes, algo que puede resultar agobiante.

El gasto en teléfono móvil puede llegar a convertirse en un gran problema si bien es cierto que, como pagan los padres y madres en la mayoría de los casos, no ejercemos control sobre el mismo.

Hacer fotografías o grabar a personas que no lo desean o que no conocen que lo estamos haciendo. Grabar vídeos de situaciones graves que luego podamos colgar en la red o pasar de una terminal a otra sin autorización.

Acceder a contenidos para personas adultas, contenidos ilegales o que son considerados clasificados.

ALGUNOS CONSEJOS

UTILICEMOS EL MÓVIL CON CABEZA. No tenemos por qué “estar colgados/as” todo el día del mismo. Marquémonos reglas para su uso en función de las actividades, las necesidades.

No tenemos por qué tener encendido el móvil durante todo el día. Se puede apagar cuando no es necesario: estudiando, en clase, durmiendo, cuando estamos en el cine, ...

Cuando estamos con otras personas intentemos no estar mirando constantemente el móvil para ver si hemos recibido alguna comunicación (salvo que haya alguna circunstancia que lo haga necesario). Esta conducta es bastante descortés y suele resultar desagradable a las personas con las que estamos.



Tengamos claro a quién enviamos, con quién compartimos fotos, vídeos,... Podría ser que esa información se pasara a personas que no deseamos o que no conocemos.

Si el móvil es nuestro, los gastos también. Hemos de colaborar en el gasto y llegar al objetivo de ser nosotros/as mismos/as los/las que financiamos el mismo, independientemente del consumo que realicemos.

Si alguien nos llama o nos envía un mensaje y hace algo o nos remite alguna cosa que nos incomoda, bloqueemoslo. Si insiste en este tipo de comunicación, guardemos el mensaje y que lo vean nuestros padres o a alguna otra persona adulta.

El teléfono móvil puede ayudarnos ante situaciones complicadas, ya que en él podríamos tener guardados algunos teléfonos de emergencia.

Si grabamos una agresión con el móvil, nosotros/as también agredimos.

Cuando recibamos llamadas o sms cuyo origen no conocemos, no contestemos. Seguro que en el móvil tenemos recogidos los datos de aquellas personas que queremos que se pongan en contacto con nosotros/as.

Tengamos cuidado con la publicidad que nos llega y leamosla bien. Pidamos que nos expliquen con claridad todo lo relativo a contratos, uso de tarjetas, tarifas, ...



SEXTING

Sex “sexo” + texting “acción de enviar mensajes”

Es el envío de imágenes con contenido sexual por medio del móvil. Más concretamente, consiste en fotografiarse (grabar vídeos) semi o completamente desnudos/as con la cámara de su teléfono móvil y enviarlas en mensajes a conocidos/as, generalmente a las parejas.

Es muy importante tener en cuenta el riesgo que esto implica. En algunas ocasiones, una imagen robada o entregada en el tiempo de una relación ahora ya rota puede empezar a “ser pasada” de un móvil a otro e incluso podría ser colgada en la red.

En estos casos, la persona que aparece en la imagen se siente desprotegida y se produce una vulneración de su intimidad que, en algunas situaciones en las cuales aparecen las burlas, los comentarios hirientes u otro tipo de agresiones, pueden llevar a un sufrimiento difícil de sobrellevar.



Algunas ideas ante el sexting

- 1** Antes de enviar una imagen, PIÉNSATELO. Aquello que mandas a través del móvil ya no puedes controlarlo y podría ser que muchas personas tuvieran acceso a ello. Hoy pueden ser tus amigos/as, mañana no y en algunos casos, ni siquiera conocerás a las personas a las que llegan tus contenidos.
- 2** Podríamos hablar de un DELITO. Si menores, se intercambian fotografías explícitas de forma consentida, se podría estar hablando de hechos ilícitos como creación, posesión y distribución de pornografía infantil. Borra estas imágenes si te llegan y si crees que se está haciendo daño a alguien, díselo a una persona adulta.
- 3** Una IMAGEN está protegida por la Ley ya que se considera un DATO PERSONAL. Debes tener muy claro que las imágenes no pueden usarse sin tener el consentimiento de la persona que aparece en ellas.
- 4** El que tengas una imagen de una persona en tu móvil no te da derecho a hacer con ella lo que te dé la gana incluso aunque ella te haya permitido tomar la imagen.
- 5** Las leyes están para protegerte a ti pero también para proteger a los/as demás. Si no respetas las reglas, podrían pedirte cuentas.
- 6** NO LO HAGAS, NO TE RÍAS, NO LO OMITAS. Si conoces que alguien está sufriendo una situación de humillación y acoso derivada del sexting, actúa. Si lo promueves, eres responsable y si te callas, ello ayuda a las personas que están acosando y haciendo daño a seguir con su actuación.



CIBERBULLYING

Se trataría de una agresión psicológica entre iguales, que se repite en el tiempo, realizada por una o varias personas contra otra y utilizando las denominadas nuevas tecnologías (Internet, Teléfono móvil, ...).

El hecho de sufrir ciberbullying lleva a la persona acosada a una situación de dolor, a veces insufrible. Estos chicos y/o chicas no suelen decir nada porque no se atreven a hacerlo. Les da miedo.

También suele ocurrir que las personas del entorno, que ven qué es lo que está ocurriendo, tampoco se atreven a decir nada.



El teléfono móvil como instrumento de acoso

Llamadas que se realizan de forma repetida y anónima y siempre en horarios inoportunos en las cuales no se dice nada o se amenaza, se insulta, se grita, o se le dicen comentarios intimidatorios a la persona acosada.

Mensajes de texto con contenidos inadecuados que en algunas ocasiones pueden llegar a ser crueles.

Mensajes de voz, en los cuales se le insulta, amenaza, a la persona acosada.

Fotografías obtenidas, en muchas ocasiones, sin autorización de la persona afectada, en situaciones humillantes y no muy agradables. Además, éstas suelen remitirse a diferentes personas lo cual hace que la humillación sea mayor.

Grabaciones de vídeo en las cuales la persona afectada sufre tratos vejatorios. Como en el caso de las fotografías, éstas suelen enviarse a diferentes personas.

Qué hacer ante el CIBERBULLYING

No contestes a los mensajes que te envíen con contenidos desagradables o que vengan de personas desconocidas.

Ante una provocación, aunque te enfade mucho, no respondas. El contestar a la misma es lo que alegra a la persona que agrede y le permite continuar con su comportamiento, llegando a empeorar las cosas.

Es importante que guardes el mensaje que has recibido. Es una prueba de lo que está ocurriendo. También sería importante hacerlo si recibes vídeos, fotografías, con contenidos hirientes para uno/a mismo/a o para otras personas.

Bloquea el número a través del cual se está produciendo la situación de acoso.

Solicita ayuda ante la situación de acoso. Cuéntaselo a una persona en la que confíes. No vivas sólo/a esa situación por miedo a lo que piensen los/as demás. El silencio permite a la persona que acosa continuar actuando y refuerza sus comportamientos dañinos.

Denuncia la situación a aquellas personas que puedan hacer algo.

**Y ante todo,
RESPECTA A LOS/AS DEMÁS Y
RESPÉTATE A TI MISMO/A**



PÁGINAS DE INTERÉS



www.onlinezurein.org
www.protegeles.com
www.micueva.com
[www.euskadi.net/
kolegainfo](http://www.euskadi.net/kolegainfo)



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACIÓN
ERREABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA