



## CELULARES Y SMARTIQUETA



[www.openclipart.org](http://www.openclipart.org)

El celular se ha convertido en el compañero más frecuente de los adolescentes. Para hacer buen uso de los dispositivos tecnológicos es necesario mostrar respeto por uno mismo y por los demás y tener en cuenta los protocolos establecidos para manejar la virtualidad con educación y responsabilidad.

### CONSIDERACIÓN, CUIDADO Y CORTESÍA

**Apagado** No es necesario tener el celular encendido todo el tiempo, es importante mantener la conexión con las personas que nos rodean y evitar las distracciones que generan las alarmas de entrada de mensaje.

Los celulares deben apagarse cuando estamos en clase ó en eventos académicos que requieran toda nuestra atención y concentración. También existen otros espacios en los que se obliga o se recomienda apagarlo: teatros, cines, servicios religiosos, espectáculos deportivos.

**Fuera de uso** Hay momentos en los que aunque no exista ninguna prohibición explícita de apagarlo, el uso del celular es una muestra de mala educación. Cuando estamos reunidos con otras personas o en la mesa del comedor, también es aconsejable que el celular se apague o, al menos, no se utilice. Utilizarlo en esos momentos es una muestra de falta de respeto hacia las personas con las que compartimos.

**Noche.** Es muy aconsejable apagar el celular durante la noche. Estudios científicos han revelado que el descanso nocturno y la calidad del sueño son aspectos que impactan la salud del ser humano. Apagarlo es un antídoto perfecto contra el mal descanso nocturno. Cuando hayan pasado varias noches con el celular apagado verán que, en general, su descanso mejora y no hay nada de lo que no puedan enterarse por la mañana tras despertar.

### NORMAS DE SEGURIDAD

**Jamás utilizar el celular mientras conduce un vehículo:** Esta es una regla inquebrantable para quienes tienen licencia de conducción y es un deber de los padres garantizar que sus hijos adolescentes comprendan que infringir esta norma pone en riesgo su vida y la de los demás.

**Información pertinente:** En general, ninguna persona debe utilizar el celular para enviar fotos, videos o textos íntimos, ni de carácter sexual, ni nada que tenga que ver con su intimidad. Especialmente los adolescentes deben ser cuidadosos, podrían ser engañados, chantajeados, ó sometidos por la publicación de información que los comprometa.

**Acoso:** El acoso es un delito, nuestros hijos deben mantener relaciones sanas con sus amigos y comprender que el buen trato es un derecho fundamental de los seres humanos.

**Llamadas o mensajes:** No se deben contestar llamadas ni mensajes de desconocidos, l@s niñ@s y adolescentes deben comprender los riesgos para que puedan informar a sus padres o adultos responsables.

Sitios de interés: <http://www.enticconfio.gov.co> - <http://www.teprotejo.org> - <http://www.ccp.gov.co>



**Misión en el hogar para febrero:**  
"Establecer normas de uso del celular con nuestro hij@"



Deseamos conocer su opinión sobre el boletín #5 (Redes Sociales)... Evalúe nuestro boletín dando [click aquí>>](#)