

13 A 15 AÑOS

De 13 a 15 años: la supervisión se anuncia, no se esconde

Tu hijo ya alcanza la edad mínima de la mayoría de las redes. El trabajo pasa de prohibir a configurar, y la supervisión deja de ejercerse en silencio: hay acceso, se usa con un motivo y, si se usa, se entera. A los 16 o 17 casi no deberían quedar reglas.

Yo, _____, me comprometo a:

- ☐ ¹ El celular se carga fuera de mi cuarto y las pantallas se apagan al menos una hora antes de dormir.
Por qué está: Es la recomendación de la Academia Americana de Pediatría y la regla que más rinde en la adolescencia.
- ☐ ² Mis cuentas en redes son privadas y configuramos juntos quién puede escribirme y quién ve lo que publico.
Por qué está: A esta edad el trabajo es configurar, no prohibir.
- ☐ ³ Mis padres tienen acceso a mi celular. Lo usan solo con un motivo concreto y, si lo usan, me lo dicen.
Por qué está: Es el acuerdo de este tramo: acceso declarado, uso justificado, sin sorpresas.
- ☐ ⁴ Si alguien me acosa, me amenaza o me pide fotos, bloqueo, reporto, guardo una captura y lo cuento.
Por qué está: El repertorio ya es suyo; contarle sigue siendo el último paso, no el primero que se pierde.
- ☐ ⁵ No comparto ni reenvío fotos íntimas, mías ni de nadie, aunque me las pidan o me las manden.
Por qué está: Es la regla que no cambia con la edad, y a esta edad la presión es real.
- ☐ ⁶ No publico nada de otras personas sin su permiso, y tengo presente que lo que mando se puede reenviar y no se borra.
Por qué está: Lo que se manda deja de ser suyo en cuanto sale.
- ☐ ⁷ Las zonas sin celular son la mesa, la clase y la hora de dormir, y valen para toda la familia.
Por qué está: Pocas, claras y para todos.
- ☐ ⁸ Si me paso del tiempo que acordamos, lo arreglamos entre los dos, no con una pelea.
Por qué está: A esta edad rinde más el autocontrol acompañado que la restricción impuesta.

Como madre, padre o tutor, me comprometo a:

- ☐ ¹ No leo tus chats por rutina. Si entro a tu celular, te digo cuándo y por qué, ese mismo día.
- ☐ ² Si uso una app de control parental, sabes cuál es, qué me muestra y qué no. Nada se instala sin que lo sepas.
- ☐ ³ Si me cuentas algo grave, lo resolvemos a través de la escuela o de quien corresponda, y no te quito el celular por habérmelo contado.
- ☐ ⁴ Cumpló las mismas zonas sin celular que te pido.
- ☐ ⁵ Cada vez que muestres criterio, sueltas una regla. A los 16 o 17 casi no deberían quedar.

Qué voy a mirar y qué no

Tengo acceso a tu celular y no lo uso por rutina. Lo uso si hay un motivo concreto, y si lo uso te lo digo. Si en esta casa hay una app de control parental, como Family Link o CatWatchful, sabes cuál es y qué me muestra: no hay supervisión que descubras por accidente.

Si se rompe una regla

Si se rompe una regla, la consecuencia está acordada de antemano, es proporcional y tiene fecha de fin. Nunca es quitar el celular por tiempo indefinido ni por haber contado algo.

Revisión del acuerdo

Revisamos este acuerdo el _____ y en cada revisión cada parte suelta algo. Cuando el motivo de una regla desaparece, la sacamos del papel.

Firma del hijo o hija

Firma de la madre, el padre o el tutor

Fecha