



Con este acuerdo **podrán establecer juntos, en familia, expectativas y reglas claras sobre el uso de los medios digitales.**

Aquí hay algunas preguntas para iniciar una conversación sobre la seguridad en línea y el tiempo de pantalla.

MUESTRA INTERÉS

- ¿Qué te gusta hacer cuando estás conectado?
- ¿Cuáles son tus aplicaciones, juegos y sitios web favoritos?

HABLA SOBRE SUS CONOCIMIENTOS EN LÍNEA

- ¿Crees que es seguro chatear o jugar con personas que no conoces en Internet?

Explica que algunas personas en Internet no siempre tienen buenas intenciones y **pueden fingir ser alguien más**, por lo que es mejor interactuar solo con personas que tu hijo conoce personalmente (amigos y familia). Recuérdale que **siempre puede hablar contigo** si un desconocido lo hace sentir incómodo.



- ¿Cómo crees que deberías tratar a otras personas en línea?

Practica la buena etiqueta en Internet. Sé amable y no hagas nada que no quieras que te hagan a ti. Tu hijo debe saber que siempre debe **pedir permiso a los demás** antes de publicar algo sobre ellos.

- ¿Verificas antes de publicar o compartir algo en línea?

Explica que la información en línea es muy difícil de borrar, incluso las transmisiones en vivo y el contenido temporal **pueden ser guardados y usados.**

- ¿Crees que todo lo que hay en Internet es verdad?

Hazle consciente de la **desinformación que existe en línea** y que siempre puede consultarte sus dudas.

- ¿Sabes por qué es importante mantener tu información personal privada?

Algunas personas con **malas intenciones** pueden robar su información. Habla sobre la configuración de privacidad, las contraseñas seguras y la importancia de ser cauteloso cuando **los desconocidos hacen demasiadas preguntas** (información personal, videollamadas o fotos, si hay padres en casa, etc.).

ABORDA EL TIEMPO DE PANTALLA

- ¿Cómo te sientes después de pasar mucho tiempo frente a la pantalla?

Haz que tu hijo reflexione sobre su comportamiento después de usar mucho tiempo las pantallas. Si no lo reconoce, **comparte tus observaciones**. Por ejemplo, ¿notas que se pone agresivo o irritable después de pasar mucho tiempo frente a la pantalla?



- ¿Qué podríamos hacer para evitar pasar demasiado tiempo frente a la pantalla?

Dirige la conversación hacia actividades fuera de línea, el establecimiento de reglas para limitar el tiempo de pantalla y el **desarrollo de una relación saludable** con el uso de dispositivos.

Y POR ÚLTIMO,

- ¿Qué podemos hacer todos para mantenernos seguros en línea?

Deja que tu hijo resuma la conversación y **te dé algunos consejos**. Asegúrate de enfatizar que siempre puede hablar contigo si algo lo hace sentir **incómodo** o molesto.

- ¿Cómo puede Ohana ayudar a nuestra familia?

Explica por qué es importante usar la **tecnología de manera responsable** y cómo Ohana puede ayudar a tu familia a desarrollar buenos hábitos digitales.

- ¿Por qué crees que es importante tener este acuerdo familiar?

Puedes explicar que así como **hay reglas** para el "mundo real", también las necesitamos para el mundo digital.

- ¿Cuándo o con qué frecuencia deberíamos revisar nuestro acuerdo?

Las **necesidades de tu hijo cambiarán con el tiempo**, así que asegúrate de revisar y actualizar el acuerdo periódicamente.

- ¿Qué pasa si alguno de nosotros rompe el acuerdo?

Establece reglas sobre las **consecuencias**.

Yo, _____, prometo:

Ser responsable

- Cuidaré mi dispositivo y avisaré a mis padres si se rompe, me lo roban o lo pierdo.
- Entiendo que tener mi propio dispositivo es una responsabilidad que tomaré en serio.
- Entiendo que la tecnología es una herramienta, no un juguete.
- _____

Ser respetuoso/a

- Seré amable y respetuoso/a con los demás en línea. No seré malo/a ni avergonzaré a otros.
- No escribiré nada que no me gustaría que me escribieran a mí.
- No compartiré información ni fotos de otras personas sin su permiso.
- _____

Cumplir las reglas

- Entiendo por qué es importante tener límites de tiempo de pantalla y los respetaré.
- Guardaré o apagaré mi teléfono a la hora acordada por la noche.
- Usaré mi teléfono durante la escuela solo cuando sea necesario y esté permitido.
- Entiendo que romper este acuerdo puede tener consecuencias.

Pensar antes de actuar

- Entiendo que cualquier información que publique o comparta en línea permanecerá allí para siempre.
- No compartiré información personal, ubicación ni contraseñas con nadie.
- Sé que no todo lo que veo en línea es verdad.
- Entiendo que algunas personas pueden fingir ser alguien más en línea y tendré cuidado al compartir información con desconocidos.
- _____

Comunicarme abiertamente

- Avisaré a mis padres si alguien me contacta en línea y me hace sentir incómodo/a o me pide que no se lo cuente a mis padres.
- Hablaré con mis padres si veo algo en línea que me preocupa.
- Avisaré a mis padres si alguien es malo/a conmigo en línea.
- Avisaré a mis padres si alguien me acosa en línea.
- Avisaré a mis padres si he hecho algo malo en línea.
- _____

Firma del niño/de la niña

____/____/____
Fecha

Yo, _____, me **comprometo a:**

- reconocer que la tecnología juega un papel importante en la vida de mi hijo/a.
- dejar mi dispositivo cuando hablo con mi hijo/a y prestarle toda mi atención.
- conversar con mi hijo/a sobre sus intereses en línea y ayudarle a encontrar aplicaciones y contenido que sean divertidos y apropiados.
- dar ejemplo de buenos hábitos tecnológicos.
- explicar por qué algunas aplicaciones no son apropiadas para su edad.
- _____
- responder cualquier pregunta que mi hijo/a tenga sobre el mundo digital. Si no sé la respuesta, la buscaremos juntos.
- _____

Firma del padre/madre/tutor

____/____/____
Fecha

COMO FAMILIA, NOS COMPROMETEMOS A:

- escucharnos y mantener la calma, sabiendo que los gritos no nos llevan a ninguna parte.
- hablar sobre los errores sin enojarnos y buscar maneras de no repetirlos.
- tener comidas sin pantallas.
- dar prioridad a las aplicaciones y contenidos creativos y educativos.
- probar algunas aplicaciones o ver videos para comprobar si son apropiados para la edad.
- usar Ohana para mantener nuestros nuevos propósitos.
- _____

Este acuerdo entra en vigor al ser firmado.

Todos tienen derecho a hacer cambios en este acuerdo según sea necesario.

Todos firman aquí