



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.
- Exploraré la configuración de privacidad de mis cuentas y la estableceré al nivel más alto.
- No usaré el teléfono mientras conduzco.
- \_\_\_\_\_

### Ser respetuoso/a

- Seré amable y respetuoso/a con los demás en línea.
- No seré cruel, no difundiré rumores ni crearé cuentas falsas.
- No compartiré información ni fotos de otras personas sin su permiso.
- \_\_\_\_\_

### Cumplir las reglas

- Respetaré los límites de tiempo de pantalla que mis padres establezcan.
- Guardaré o apagaré mi teléfono a la hora acordada por la noche.
- Consultaré con mis padres antes de crear cuentas o hacer compras en línea.
- Entiendo que no cumplir 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 y mantendré una actitud crítica ante la información en línea.
- Entiendo que algunas personas pueden fingir ser alguien más en línea y tendré cuidado al compartir información con desconocidos.
- No enviaré fotos íntimas mías ni de otras personas.
- \_\_\_\_\_

### Comunicarme abiertamente

- Avisaré a mis padres si alguien me contacta en línea y me hace sentir incómodo/a.
- Hablaré con mis padres si veo algo en línea que me perturba.
- Avisaré a mis padres si alguien me trata mal en línea.
- Avisaré a mis padres si sufro acoso en línea.
- Avisaré a mis padres si he hecho algo indebido en línea.
- \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma del adolescente

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Fecha

Yo, \_\_\_\_\_, me **comprometo a:**

- reconocer el privilegio que tiene mi hijo/a de usar la tecnología.
- mostrar interés en las actividades en línea que más disfruta mi hijo/a.
- responder cualquier pregunta que tenga mi hijo/a sobre el mundo digital. Si no sé la respuesta, la buscaremos juntos.
- respetar el derecho razonable de mi hijo/a a su privacidad y autonomía.
- apoyar la vida en línea de mi hijo/a, pero también hablar sobre los riesgos.
- crear un plan sobre el uso de dispositivos en la escuela.
- explicar por qué algunas aplicaciones no son apropiadas para su edad.
- pedir permiso a mi hijo/a antes de publicar fotos o información sobre él/ella en redes sociales.
- considerar cuándo es apropiado enviarle mensajes o llamarle.
- dejar mi dispositivo cuando hablo con mi hijo/a y prestarle toda mi atención.
- dar ejemplo de buenos hábitos tecnológicos.
- \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma del padre/madre/tutor

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Fecha

## COMO FAMILIA, NOS COMPROMETEMOS A:

- escucharnos mutuamente y mantener la calma, sabiendo que los gritos no nos llevan a ninguna parte.
- hablar regularmente sobre Internet y las redes sociales.
- conversar abiertamente sobre el comportamiento (in)apropiado en línea.
- mantener las comidas libres de pantallas.
- dar prioridad a aplicaciones y contenidos creativos, educativos, positivos y prosociales.
- usar Ohana para mantener nuestros nuevos propósitos.
- \_\_\_\_\_

**Este acuerdo entra en vigor al ser firmado.**

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