



Com este acordo,  **você pode estabelecer regras e expectativas claras sobre mídia digital junto com sua família.**

Aqui estão algumas perguntas para iniciar uma conversa sobre segurança online e tempo de tela.

## DEMONSTRE INTERESSE

- O que você gosta de fazer online?
- Quais são seus aplicativos, jogos e sites favoritos?

## CONVERSE SOBRE O CONHECIMENTO DIGITAL DELES

- Você acha seguro conversar ou jogar online com pessoas que não conhece?

Explique que algumas pessoas na internet nem sempre têm boas intenções e **podem fingir ser outra pessoa**, por isso é melhor interagir apenas com pessoas que seu filho conhece pessoalmente (amigos e família). Destaque que seu filho **pode sempre conversar com** você quando um estranho o fizer se sentir desconfortável.



- Como você acha que deve tratar as outras pessoas online?

**Pratique a boa etiqueta na internet.** Seja gentil e não faça aos outros o que não gostaria que fizessem com você. Seu filho deve saber que é importante **pedir autorização às pessoas** antes de postar qualquer coisa sobre elas.

- Você verifica antes de postar ou compartilhar algo online?

Explique que as informações online são muito difíceis de apagar - mesmo conteúdos temporários ou ao vivo **podem ser salvos e utilizados.**

- Você acha que tudo na internet é verdade?

Conscientize seu filho sobre a **desinformação online** e que ele sempre pode confirmar as informações com você.

- Você sabe por que é importante manter suas informações pessoais privadas?

Algumas pessoas com **más intenções** podem roubar essas informações. Converse sobre configurações de privacidade, senhas fortes e a importância de ter cuidado quando **estranhos fazem muitas perguntas** (informações pessoais, chamadas de vídeo ou fotos, se os pais estão em casa, etc.).

## CONVERSAR SOBRE TEMPO DE TELA

- Como você se sente depois de passar muito tempo na frente da tela?

Faça seu filho refletir sobre comportamentos "negativos" após muito tempo de tela. Se ele não admitir, **compartilhe suas observações**. Por exemplo, seu filho fica agressivo ou irritado depois de muito tempo na frente da tela?



- O que podemos fazer para evitar passar muito tempo na frente da tela?

Direcione a conversa para atividades offline, estabelecimento de regras para limitar o tempo de tela e **desenvolvimento de uma relação saudável** com o uso de telas.

## POR FIM,

- O que todos nós podemos fazer para nos manter seguros online?

Deixe seu filho resumir a conversa e **dar algumas dicas**. Não se esqueça de reforçar que ele pode sempre conversar com você se algo o fizer se sentir **desconfortável** ou chateado.

- Como o Ohana pode ajudar nossa família?

Explique por que é importante usar a **tecnologia de forma responsável** e como o Ohana pode ajudar sua família a desenvolver bons hábitos digitais.

- Por que você acha importante ter este acordo familiar?

Você pode explicar que **existem regras** para o "mundo real" e que é similar para o mundo digital.

- Quando ou com que frequência devemos revisar nosso acordo?

As **necessidades do seu filho mudam com o tempo**, então não se esqueça de revisar e atualizar o acordo.

- O que acontece se um de nós quebrar o acordo?

Estabeleça **consequências claras**.

Eu, \_\_\_\_\_, prometo:

### Ser responsável

- Vou cuidar do meu dispositivo e avisar meus pais se ele quebrar, for roubado ou perdido.
- Entendo que ter meu próprio dispositivo é uma responsabilidade que levarei a sério.
- Vou explorar as configurações de privacidade das minhas contas e defini-las no nível mais alto.
- Não usarei o celular enquanto dirigir.
- \_\_\_\_\_

### Respeitar os outros

- Serei gentil e respeitoso(a) com os outros online.
- Não serei maldoso(a), não espalharei boatos, nem criarei contas falsas.
- Não compartilharei informações ou fotos de outras pessoas sem a permissão delas.
- \_\_\_\_\_

### Seguir as regras

- Respeitarei os limites de tempo de tela estabelecidos pelos meus pais.
- Guardarei ou desligarei meu celular no horário combinado à noite.
- Informarei meus pais antes de criar contas ou fazer compras online.
- Entendo que quebrar este acordo pode ter consequências.

### Pensar antes de agir

- Entendo que qualquer informação que eu postar ou compartilhar online ficará lá para sempre.
- Não compartilharei informações pessoais, localização ou senhas com ninguém.
- Sei que nem tudo que vejo online é verdade e serei crítico(a) com as informações online.
- Entendo que algumas pessoas podem fingir ser outra pessoa online e serei cuidadoso(a) ao compartilhar informações com estranhos.
- Não enviarei nudes meus ou de outras pessoas para ninguém.

### Manter diálogo aberto

- Contarei aos meus pais se alguém me contatar online e me fizer sentir desconfortável.
- Conversarei com meus pais se eu ver algo online que me incomodar.
- Contarei aos meus pais se alguém for maldoso(a) comigo online.
- Contarei aos meus pais se eu estiver sofrendo bullying online.
- Contarei aos meus pais se eu fizer algo errado online.
- \_\_\_\_\_

Assinatura do(a) adolescente

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Data

Eu, \_\_\_\_\_, concordo em:

- reconhecer o privilégio do(a) meu/minha filho(a) de usar a tecnologia.
- demonstrar interesse nas atividades online que meu/minha filho(a) mais gosta.
- responder às dúvidas que meu/minha filho(a) tiver sobre o mundo digital. Se eu não souber a resposta, descobriremos juntos.
- respeitar que meu/minha filho(a) tem direito razoável à privacidade e autonomia.
- apoiar a vida online do(a) meu/minha filho(a), mas também conversar sobre os riscos.
- criar um plano sobre o uso de dispositivos na escola.
- explicar por que alguns aplicativos não são apropriados para a idade dele(a).
- pedir permissão ao(à) meu/minha filho(a) antes de postar fotos ou informações sobre ele(a) nas redes sociais.
- considerar quando é apropriado mandar mensagem ou ligar para meu/minha filho(a).
- largar meu dispositivo quando estiver conversando com meu/minha filho(a) e dar atenção total.
- ser exemplo de bons hábitos tecnológicos.
- \_\_\_\_\_

Assinatura dos pais

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Data

## JUNTOS COMO FAMÍLIA, NÓS

- nos escutamos e mantemos a calma, pois sabemos que gritar não leva a lugar nenhum.
- conversamos sobre Internet e redes sociais regularmente.
- falamos abertamente sobre comportamento online apropriado e inapropriado.
- mantemos as refeições livres de telas.
- priorizamos apps e conteúdos criativos, educativos, positivos e pró-sociais.
- usamos o Ohana para manter nossas novas resoluções.
- \_\_\_\_\_

**Este acordo entra em vigor quando assinado.**

Todos têm o direito de fazer alterações neste acordo conforme necessário.