

Nuestros Valores Familiares

- Comunicación abierta: Prometemos hablar entre nosotros sobre el uso de la tecnología, sin gritos ni lástima. Si hay que cambiar algo, lo discutiremos con respeto.
- Respeto mutuo: La opinión de todos es importante. Niños y padres ayudarán a establecer las normas.
- Equilibrio por encima de la perfección: Las pantallas no son el enemigo – pero no deben dominar nuestras vidas. Apuntaremos al equilibrio.
- Confianza y seguridad: todos queremos estar seguros en línea. Los padres ayudarán a guiar las opciones y los niños plantearán los problemas cuando surjan.
- Si cometo un error, se lo diré a mis padres o a un adulto de confianza lo antes posible. Mis padres me escucharán sin gritar, culpar, ni avergonzar. Me ayudarán y me apoyarán. Si es posible, no me quitarán el dispositivo.

Reglas para las Redes Sociales

- No me uniré a una nueva plataforma de red social hasta que lo hayamos hablado y mis padres lo aprueben.
- Mis cuentas serán privadas, y no compartiré información personal como mi ubicación, escuela, o número de teléfono.
- Solo seré amigo de personas que conozco en la vida real.
- Si veo algo que me molesta o alguien se pone en contacto conmigo de forma extraña, se lo diré inmediatamente a un adulto de confianza.

Reglas Para los Juegos de Video

- Días escolares: puedo jugar después de hacer los deberes y las tareas durante un máximo de hora(s).
- Fines de semana: puedo disponer de más tiempo (hasta _____ horas), dependiendo del horario familiar.
- Haré descansos cada hora y evitaré abandonar los juegos con rabia o decir palabrotas.
- Jugaré juegos adecuados a mi edad y aprobados por mis padres.
- Si un juego me hace sentir molesto, ansioso, o enojado – me alejaré.

Guías de Tiempo de Pantalla

- Acepto limitar el uso recreativo de pantalla a _____ hora(s) entre semana y _____ horas los fines de semana.
- Usaremos temporizadores o herramientas de manejo de pantalla para ayudar a cumplir estos límites sin discusiones.
- Haré descansos cada hora y dedicaré tiempo a hacer algo fuera de línea: jugar afuera, leer, aficiones, etc.
- Los dispositivos estarán apagados o guardados durante las comidas y el tiempo en familia.
- No se utilizarán pantallas durante la hora antes de acostarse. Mi dispositivo se cargará fuera de mi habitación por la noche.

Tiempo Para la Escuela y Tarea

- Durante el tiempo para la escuela o tarea, mi dispositivo se utilizará únicamente para aprender.
- Las aplicaciones de entretenimiento y los juegos se apagarán mientras estudio.
- Si necesito ayuda para concentrarme, pediré herramientas o aplicaciones para bloquear las distracciones.
- Seré sincero si me estoy quedando atrás y pediré ayuda cuando la necesite.

Tiempo en Familia y Hora de Acostarse

- Los dispositivos estarán apagados y guardados durante las comidas en familia, las noches de cine o cuando pasemos tiempo juntos.
- Todas las pantallas se guardarán al menos una hora antes de acostarse.
- Los dispositivos se cargarán fuera de las habitaciones por la noche para proteger el sueño.
- Aprovecharemos este tiempo para relajarnos en familia, hablando, leyendo o simplemente estando juntos.

Bienestar Digital

- Seré consciente de cómo la tecnología afecta mi estado de ánimo y energía. Si me siento ansioso o irritable, me tomaré un descanso.
- Balancearé el tiempo que paso frente a las pantallas con actividad física todos los días – aunque solo sea un paseo o

un entrenamiento rápido.

- Si cometo un error en línea, prometo ser sincero al respecto. No seré castigado por acudir a mis padres con un problema. Lo resolveremos juntos.
- Padres se comprometen dar el ejemplo y a también seguir estas reglas tecnológicas.

Flexibilidad y Revisiones

- Revisaremos juntos este acuerdo aproximadamente cada mes.
- Si algo no funciona, hablaremos de ello y haremos cambios.
- Si alguna de las partes considera que una regla es injusta, prometemos escuchar con una mente abierta y encontrar juntos una mejor solución.

Otras Reglas de Familia

Consecuencias

Primera infracción:

Segunda infracción:

Recompensas

Firmas

Este contrato es una promesa, no de perfección, sino de esfuerzo, honestidad y respeto.

Padre/Guardián: _____ Fecha: _____

Padre/Guardián: _____ Fecha: _____

Niño/Adolescente: _____ Fecha: _____



AFILIACIÓN DEL POLICIA DE SEGURIDAD CIBERNETICA PARA PADRES

- Artículos críticos de seguridad entregados directamente en su buzón de entrada.
- Acceso a todos nuestros cursos de seguridad en Internet para padres y niños en línea.
- Acceso a todos nuestros libros electrónicos y vídeos de talleres.
- Reuniones virtuales individuales con un experto de Policía de Seguridad Cibernética para responder a sus preguntas.