Qustodio

Trabajamos juntos para alcanzar el bienestar digital



La tecnología es una parte muy importante de nuestras vidas, al igual que los momentos que compartimos en familia. Para sacar el máximo partido de ella juntos, es fundamental que equilibremos el tiempo que utilizamos los dispositivos tecnológicos con momentos y actividades en el mundo real.

En este acuerdo digital, hablaremos de la tecnología en familia, de cómo les hace sentir y del papel que juega en sus vidas, para que todos puedan aportar su granito de arena a la hora de alcanzar el bienestar digital.

Cómo empezar

Recomendamos a los padres/tutores que lean detenidamente este recurso antes de empezar la conversación.

El acuerdo está dividido en secciones. La primera sección está pensada para que puedan hablar de sus hábitos tecnológicos, de las cosas que les gusta hacer y las que no. A continuación, responderás una serie de preguntas y discutirás algunas normas importantes como, por ejemplo, la mejor manera de proteger su seguridad en Internet.

Consejos para fomentar una buena comunicación

- ✓ **Avisa a tus hijos de que vas a realizar esta actividad,** para que puedan prepararse con antelación y no les tome por sorpresa.
- ✓ **Eliminen todas las distracciones.** Guarda los teléfonos móviles y aléjalos de cualquier ruido que pueda suponer una distracción.
- ✓ **Mantener una actitud positiva.** El objetivo es que todos compartan sus ideas y participen en la elaboración de unas normas comunes, así que relájense e intentes ser receptivos.
- ✓ **Escuchar mutuamente.** Este nuevo acuerdo digital ayudará a toda la familia a comprender sus diferentes puntos de vista.

¿Listos para comenzar? ¡Siéntense juntos, preparen un pequeño aperitivo y manos a la obra!

Nuestros dispositivos:

Cosas que nos gusta hacer en Internet:



Cosas que no nos gustan de la tecnología

Niños:

1)
2)
3)
4)

Adultos:

1)
2)
3)
4)



Responder juntos las preguntas que aparecen a continuación. Después, anotar lo que han decidido en el recuadro correspondiente.

1. ¿A qué tipo de juegos jugamos por Internet? ¿Alguna vez hemos tenido un problema con un juego o con las personas con las que estábamos jugando?

Hemos tenido los siguientes problemas cuando jugábamos online:

2. ¿Con qué personas es seguro hablar en Internet?



Podemos hablar online con...

1)
2)
3)
4)

3. ¿Cómo podemos proteger nuestra seguridad cuando jugamos o hablamos con otras personas a través de la Red?

P. ej., desactivando las opciones de chat en los juegos o jugando solo con amigos.

Para protegernos en Internet, nuestra familia puede...

1) _____ 3) _____

2) _____ 4) _____

4. Observen la siguiente lista. ¿Cuáles de las siguientes cosas es seguro compartir online?

Seguro Peligroso

- El nombre del colegio
- La dirección
- La fecha de su cumpleaños
- El nombre de su mejor amigo
- Su helado favorito
- Una foto de su perro
- Canción favorita
- Número de teléfono
- Deporte preferido
- Ubicación actual

¿Se les ocurre alguna otra cosa que no deben compartir?

No debemos compartir online...

1) _____ 3) _____

2) _____ 4) _____

5. ¿Es peligroso que nuestros padres o tutores compartan fotos nuestras?

Si nuestros padres o tutores quieren compartir una foto nuestra, deben...

_____

_____

_____



6. Observa la lista de palabras que aparece a continuación. ¿Cuáles elegirías para describir cómo nos comportamos en Internet?

☐ Simpático	☐ Amable	☐ Paciente	☐ Irresponsable
☐ Malo	☐ Divertido	☐ Respetuoso	☐ Cariñoso
☐ Maleducado	☐ Educado	☐ Enfadado	☐ Despistado



¡Piensa también algunas palabras más para añadirlas a la lista!

7. ¿Qué podemos hacer cuando vemos algo en Internet que nos pone tristes o nos hace enfadar?



Si algo nos pone tristes, nos hace enfadar o nos hace sentir mal, podemos contárselo a...

Ideas para realizar actividades en el mundo real cuando algo nos pone tristes o nos hace enfadar en Internet

1)

2)

3)

4)

5)

A continuación, piensen en qué partes de la casa usan sus dispositivos.

¿Se les ocurre algún sitio en el que puedan evitar el uso de pantallas? Marca los sitios que les gustaría convertir en un espacio libre de este tipo de dispositivos:

- ☐ El dormitorio
- ☐ El coche
- ☐ La cocina
- ☐ Los espacios exteriores
- ☐ El salón
- ☐ Otros:

Hemos acordado...

Piensa en momentos o actividades en las que quieran que toda la familia participe sin usar la tecnología. ¿Cuándo pueden acordar que no utilizaran pantallas?

- ☐ A las horas de las comidas
- ☐ Mientras nos preparamos (para salir, para ir al colegio, etc.)
- ☐ Durante las actividades familiares
- ☐ Cuando hacemos ejercicio
- ☐ A la hora de acostarnos
- ☐ Al ir o volver del colegio
- ☐ Otros: .....

Hemos acordado...

Utiliza el siguiente espacio para elaborar una lista de actividades que pueden realizar juntos en vez de usar pantallas.

Como familia, nos gustaría pasar más tiempo...

¡Buen trabajo! Estamos seguros de que han mantenido conversaciones positivas y beneficiosas sobre el uso que hace su familia de la tecnología.

Utiliza esta sección para añadir cualquier idea o norma adicional que hayan acordado.

Más ideas para nuestra familia



¿Cuándo revisaremos este acuerdo?

Día Mes Año

Firmado

Adulto

Menor