Qustodio



Trabajamos juntos para alcanzar el bienestar digital

La tecnología es una parte esencial de nuestra vida, al igual que los momentos que compartimos en familia. Para sacar el máximo partido de ella, es fundamental que equilibremos el tiempo que utilizamos los dispositivos electrónicos con actividades en el mundo real.

Asimismo, también es importante que consideremos los aspectos negativos de la tecnología, desde los riesgos a los que estamos expuestos en Internet a cómo nos hace sentir a lo largo del día a día.

En este acuerdo digital, hablaran de la tecnología en familia y del papel que juega en sus vidas para poder trabajar juntos 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 valores y establecer unas pautas generales. Una vez hecho esto, te ayudaremos a abordar los temas más importantes relacionados con la experiencia digital de su familia.

Consejos para fomentar una buena comunicación

- ✓ **Prepara a tus hijos con antelación.** Explícales de qué van a hablar y cuándo para que no les tome por sorpresa o se pongan a la defensiva.
- ✓ **Eliminar todas las distracciones.** Guarda los teléfonos móviles y aléjalos de cualquier ruido que pueda suponer una distracción.
- ✓ **Mantener una actitud positiva.** Este acuerdo está diseñado para fomentar el diálogo. Mantener la calma y hacer un descanso para refrescar las ideas de ser necesario.
- ✓ **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!



SECCIÓN 1
Analizar la vida digital de su familia

¿Qué dispositivos solemos utilizar?

1) 4) 7)

2) 5) 8)

3) 6) 9)

¿Qué actividades nos gusta hacer en Internet o al utilizar los dispositivos tecnológicos?

¿Tienes alguna duda relacionada con la tecnología e Internet?

Puede ser un tema que los afecte personalmente, o que afecte a otros miembros de la familia. ¿Hay algo que los preocupe a todos en general?

Niños

Adultos

A continuación, encontraras una lista de los problemas más habituales relacionados con el mundo digital. ¿Cuáles crees que afectan con más frecuencia a su familia?

- ☐ No se nos ocurren actividades que podamos realizar sin tecnología o apenas tenemos aficiones que no impliquen su uso (id primero a la sección 2).
- ☐ No descansamos nunca de las pantallas, por ejemplo, durante las comidas o antes de acostarnos (id primero a la sección 3).
- ☐ Compartimos demasiados aspectos de nuestra vida personal o no anteponemos nuestra privacidad en la Red (id primero a la sección 4).
- ☐ No sabemos a quién acudir para hablar de los problemas relacionados con el mundo digital o no solemos hablar nunca de las cosas que nos pasan en Internet (id primero a la sección 5).

Una vez que hayas rellenado todas las secciones en las que quieres trabajar como familia, id a la sección 6.



SECCIÓN 2

Desarrollar aficiones en el mundo real

Pensar en qué momentos suelen utilizar dispositivos como el teléfono móvil o el videojuego. **¿Alguna vez los usan únicamente porque están aburridos?**

- ☐ Sí, constantemente
- ☐ Sí, a veces
- ☐ No

Si la respuesta es sí, pensar en cuantas actividades puedes hacer en vez de recurrir a la tecnología.

Ideas de actividades para hacer cuando nos aburrimos:

1) _____

2) _____

3) _____

Habla de las actividades que más nos gusta llevar a cabo en familia, tanto si implican el uso de la tecnología como si no. **¿Qué tipo de actividades nos gustaría realizar con más frecuencia si pudieras?**

Cuando estamos juntos, nos gusta…

_____

_____

_____

Pensar en cosas nuevas que no hayas hecho nunca, o en un pasatiempo interesante que quieras seguir explorando. **¿Qué les gustaría aprender a hacer o probar?**

Actividades nuevas que podemos probar juntos:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Aficiones nuevas que podemos explorar, ya sea juntos o de forma individual:

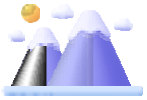
1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____



SECCIÓN 3

Reservar momentos para desconectar

¿Crees que su familia ha alcanzado un equilibrio adecuado entre el mundo digital y el real?

- ☐ No, pasamos más tiempo en el mundo digital que en el real.
- ☐ Lo intentamos, pero podríamos equilibrar mejor ambos mundos.
- ☐ Sí, creemos que hemos encontrado el equilibrio adecuado.

Si no logras ponerse de acuerdo, discutir por qué se sienten así. Anotar sus pensamientos en el siguiente espacio.

¿Cómo equilibramos el mundo real y el digital?

Pensar en qué áreas quieres limitar en la medida de lo posible el uso de la tecnología. Selecciona todas las opciones que correspondan:

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

Hemos acordado...

Pensar en qué momentos quieres limitar en la medida de lo posible el uso de la tecnología. Selecciona todas las opciones que correspondan:

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

Hemos acordado...

.....

.....

.....

¿Qué recursos o acciones puedes usar para gestionar el tiempo que pasas en Internet?

Ideas para mejorar el equilibrio entre el mundo real y el digital:

.....

.....

.....

.....

Estos son algunos ejemplos que puedes utilizar como inspiración:
— Usar una app para gestionar el uso de las pantallas;
— Dejar los móviles en la entrada cuando vuelves del colegio o el trabajo. "



SECCIÓN 4

Sobreexposición y privacidad online

La privacidad online es muy importante. No debemos compartir nunca nuestras contraseñas, nuestros datos de pago ni nuestra información personal con nadie (salvo nuestros padres o tutores). **¿Dispone su familia de algún sitio seguro en el que almacenar este tipo de datos?**

- ☐ Sí
- ☐ No

Si la respuesta es no, pensar dónde podemos almacenar esta información de forma segura. No lo anotes en este acuerdo.

Siempre que vayas a crear una cuenta nueva en algún sitio o quieras comprar algo a través de Internet, primero debes detenernos a considerar si el sitio en el que estas introduciendo sus datos es seguro.

Acordar en familia lo que debes hacer cuando quieras crear una cuenta y una contraseña nuevas, y con quién debas hablar sobre las compras en Internet.

En el caso de los niños más mayores, puede que quieras hablar de cómo establecer y gestionar un presupuesto.

Hemos acordado…

Todos tenemos una identidad digital propia y el derecho a negarnos a que nuestras fotos sean subidas a Internet sin nuestro permiso. Habla sobre qué tipo de imágenes les parece bien publicar en Internet.

Acordar cómo pediremos permiso a otra persona antes de publicar una foto o información personal suya en la Red.

Hemos acordado…



SECCIÓN 5

Fomentar la comunicación

Imagina que ves algo en Internet que nos hace sentir incómodos. ¿A quién acudirías para pedirle ayuda o consejo?

Imagina diferentes situaciones: supone que estas en el colegio, en casa o en casa de un amigo. ¿En quién podrías confiar en esos casos?

¿A qué adultos de confianza puedes acudir?

1) _____ 3) _____ 5) _____

2) _____ 4) _____ 6) _____

¿Qué estrategias puedes usar en el mundo real como ayuda para gestionar la situación si algo nos hace sentir tristes, enfadados o incómodos en Internet?

Por ejemplo: escuchar música, dibujar o hablar con un amigo de sus sentimientos.

Estrategias de afrontamiento que podemos usar como ayuda: _____

Si alguien nos hace sentir incómodos en Internet, muchos sitios web tienen una opción llamada Bloquear o Restringir que puedes usar para silenciar a esa persona. También puedes denunciar a los usuarios si se comportan de forma inadecuada; por ejemplo, si acosan a vosotros o a otras personas.

¿Qué otras opciones puedes usar en los juegos y aplicaciones para ayudar a sentir que estas en un espacio seguro en Internet?

Opciones de seguridad que podemos usar en nuestras apps favoritas: _____



SECCIÓN 6

Nuestro acuerdo familiar

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

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

Más ideas sobre el bienestar digital de nuestra familia

¿Cuándo revisaremos este acuerdo?

Día _____ Mes _____ Año _____

Firmado

Adulto

Menor