

# CONTRATO DE USO DE PANTALLAS

Yo,

, prometo

## 01 LO BÁSICO

- compartir mi nombre de usuario y contraseñas con mis padres.
- permitir que mis padres configuren mi privacidad.
- no crear ninguna cuenta sin el permiso de mis padres.

## 03 USO RESPONSABLE

- respetar el tiempo límite otorgado por mis padres.
- nunca subir fotos o videos de nadie sin su consentimiento
- encontrar maneras de conectar con amigos mas allá de la tecnología.

## 05 GUÍA PARA PADRES

- Su hijo/a no tiene permiso de cambiar su contraseña de cel sin permiso
- Los padres revisarán el contenido y la restricciones de privacidad regularmente
- El hijo/a debe entregar su cel por las noches
- El hijo/a no puede bajar nada en linea sin permiso

Al firmar a continuación, reconozco que he leído, entendido, y que acepto cumplir este contrato.

## 02 MANTERSE SEGURA/O

- no aceptar solicitudes de amistad, jugar juegos, o mensajear con extraños.
- no compartir mi nombre ni mi locación con extraños.
- no encontrarme con nadie que conocí en linea.
- avisarle a mis padres si me han mandado o pedido fotos o información inapropiadas.

## 04 CONSCUENCIAS

Entiendo las consecuencias si rompo este acuerdo

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ENTIENDO QUE:

Puedes quitarme mi cel y otros dispositivos en cualquier momento. Tener un cel y otros dispositivos conectados al internet es un privilegio y una responsabilidad que tomaré en serio.

Tendrás un rol activo en mi seguridad en línea y priorizarás mi seguridad sobre mi deseo de privacidad. Podemos revisar este contrato y actualizarlo según sea necesario.

# PLANIFICADOR TECNOLÓGICO DE FAMILIA

Para familias con niño/as edades 2–8



Puedes usar este planificador para establecer reglas sobre el tiempo que pasan frente a la pantalla en familia.

Habla con tus hijo/as sobre qué plataformas y dispositivos pueden usar, como la televisión, las tabletas, los celulares y los videojuegos. Decidan juntos cuándo, dónde y durante cuánto tiempo pueden usarlos. ¡Asegúrate de dejar que tus hijo/as también compartan sus ideas!

**Nombre del niño/a**

**Dispositivos y servicios que podemos utilizar**

(TV, tableta, Netflix, Disney+, Switch, etc.)

---

---

---

---

## EXPECTATIVAS FAMILIARES

La Academia Americana de Pediatría recomienda:

**Menores de 18 meses:** Evitar el uso de pantallas, excepto para videollamadas con seres queridos.

**2–5 años:** Limitar el tiempo de pantalla a una hora diaria con contenido de alta calidad y apropiada para su edad

**A Partir de los 6:** Equilibrar el uso de pantallas con la lectura, las aficiones y el tiempo con amigos y familiares. Asegurarse de que no interfiera con el sueño, el ejercicio ni otros hábitos saludables.

## ¿CUANDO, DONDE, Y POR CUANTO TIEMPO?

Crear un horario que funciona para su familia!

**Podemos usar Dispositivos:**

Name del niño/a

**Días de semana:**

Cantidad de tiempo

**Fines de semana/vacaciones:**

Cantidad de Tiempo

---

---

---

---

**No usamos dispositivos en :**

- Horas de comida
- Tiempo de familia
- Antes de dormir
- El cuarto
- El carro/transporte público
- 
- 

**Notas o excepciones de las reglas:**

---

---

---

---

---

---

---