

CONTRATO DE USO DE PANTALLAS



TRUE KIDS 1
YOUTH MEDIA & TECHNOLOGY

NEW MEXICO
COMMUNITY TRUST

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 línea 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 línea.
- ☐ avisarle a mis padres si me han mandado o pedido fotos o información inapropiadas.

04

CONSECUENCIAS

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.

Firma del niño/a

Padre de familia /Firma de guardián

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:
