

Plan de uso de la tecnología para la familia



Para familias con niños de 9 a 12 años

Crea un plan para comenzar conversaciones y establecer expectativas sobre el uso de las pantallas para tu familia. Hablen sobre cómo usan la tecnología, para qué la usan y cómo puede afectarlos. ¡Publica tu plan en un sitio donde siempre lo vean y actualízalo cuando haga falta!

Nombre del niño

Dispositivos y servicios que podemos usar

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





Expectativas familiares

Pensamos en la seguridad

¿Cómo nos mantendremos seguros en línea? Nosotros...

- Pediremos permiso a un adulto antes de probar una nueva aplicación o sitio web.
- Nunca compartiremos información privada en línea, como contraseñas, nombre completo, dirección o fecha de nacimiento.
- Le contaremos a un adulto si algo en línea nos hace sentir incómodos, tristes o inseguros.
- _____



Obtén más consejos en [commonsense.org/familias](https://www.common sense.org/familias).

Family Tech Planner: Age 9–12 • SPANISH

 common sense media®



Expectativas familiares (continuación)

Somos amables

¿Qué haremos para ser amables y respetuosos al usar la tecnología? Nosotros...

- Haremos una pausa con el dispositivo y responderemos si alguien nos habla o necesita nuestra atención.
- No molestaremos, humillaremos ni acosaremos a los demás al comunicarnos a través de la tecnología (chat en línea, mensajes de texto, etc.).
- Defenderemos y apoyaremos a una persona si está siendo víctima de acoso o ciberbullying (alzaremos nuestras voces en contra de estas conductas).



Nos mantenemos saludables

¿Cómo equilibraremos nuestro tiempo frente a la pantalla? Nosotros...

- Tendremos horarios o zonas libres de pantallas (dormitorio, mesa, etc.), ¡y los anotaremos aquí!:

- Nos aseguraremos de que el tiempo frente a la pantalla no interfiera con actividades saludables como los estudios, el ejercicio, el sueño y el tiempo con amigos y familiares.
- Prestaremos atención a cómo nos sentimos cuando usamos la tecnología y tomaremos un descanso si es necesario.



