



# Plan de uso de la tecnología para la familia



Para familias con adolescentes

Puedes utilizar las siguientes preguntas para iniciar conversaciones con los adolescentes sobre sus vidas digitales. Ve un paso más allá escribiendo tus ideas y metas en los espacios en blanco.

## Pensamos en la seguridad

### Pensamos en la seguridad

Mantenerse seguro mientras usas la tecnología significa no compartir información privada o financiera, fijarnos bien en quién confiamos en línea y prestar atención a las sensaciones que nos indican que algo no está bien.

¿Qué acciones pueden ser peligrosas al usar la tecnología? (Enviar mensajes de texto mientras conduces, enviar fotos de desnudos, etc.)

---

---

---

¿Qué cambios o compromisos podemos hacer? Para mantenernos seguros, nosotros...

Adulto: \_\_\_\_\_

Adolescente: \_\_\_\_\_

### Somos amables

Ser amable al usar la tecnología significa comunicarse con amabilidad, empatía y respeto. Significa alzar la voz y apoyar a una persona si es víctima de maltrato, acoso o ciberbullying.

¿Qué acciones son poco amables al usar la tecnología? (Compartir fotos de otros sin pedir permiso, repetir rumores, etc.)

---

---

---

¿Qué cambios o compromisos podemos hacer? Para ser más amables, nosotros...

Adulto: \_\_\_\_\_

Adolescente: \_\_\_\_\_



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

Family Tech Planner: Age 13+ • SPANISH





### **Pensamos de forma crítica**

Al pensar de forma crítica al usar tecnología sabemos que no todo lo que leemos, escuchamos o vemos en línea es cierto. También quiere decir que nos preguntamos si una fuente es confiable.

¿Qué ejemplos de no pensar de forma crítica se te ocurren? (Publicar información falsa, caer en estafas etc.)

---

---

---

¿Qué cambios o compromisos podemos hacer? Para pensar de forma crítica, nosotros...

Adulto: \_\_\_\_\_

Adolescente: \_\_\_\_\_



### **Nos mantenemos saludables**

Tener una relación saludable con la tecnología significa prestar atención a cómo nos hace sentir el uso de la tecnología, física y mentalmente. También se trata de pasar tiempo disfrutando de otras actividades y con seres queridos.

¿Qué ejemplos de una relación poco saludable con la tecnología se te ocurren? (Sentir que siempre tienes que estar disponible en línea, no pasar tiempo con tu familia porque estás usando la tecnología, etc.)

---

---

---

¿Qué cambios o compromisos podemos hacer por nuestra salud física y mental? Para estar saludables, nosotros...

Adulto: \_\_\_\_\_

Adolescente: \_\_\_\_\_

