



Nuestro acuerdo sobre redes sociales

Queremos hacer un uso responsable de las redes sociales. Queremos utilizar las redes sociales de forma que aumenten nuestras conexiones con los demás y no perjudiquen nuestra salud mental. Así que prometemos hablar a menudo de cómo nos hacen sentir las redes sociales. Utilizaremos este plan para iniciar la conversación y lo actualizaremos periódicamente.

Por qué utilizamos las redes sociales

Como familia, hemos decidido utilizar las redes sociales porque:

Queremos seguir e inspirarnos en personas/ organizaciones como:

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____

Para que todos estemos seguros

- No compartir información como mi fecha de nacimiento, dirección, número de teléfono o nombre de mi escuela en línea. No compartiré mi ubicación con otros y desactivaré la función de ubicación en las aplicaciones.
- No tomar ni compartir fotos de áreas inapropiadas de mi cuerpo con otros.
- Tener en cuenta que las personas pueden no ser quienes parecen en línea. Informaré a mi familia si me preocupa algo que ocurra en línea.
- Compartir con mi familia mis nombres de usuario en las aplicaciones que utilizo.
- Mirar aplicaciones con mis padres si tienen preocupaciones.

Cómo utilizaremos las redes sociales

Estamos de acuerdo en:

- Tratar a los demás con amabilidad y respeto. No le diremos a nadie en línea nada que no le diríamos fuera de la internet.
- Evitar publicar contenidos que puedan intimidar o herir a otras personas.
- Comunicarnos si nos sentimos heridos o acosados en línea.

Aplicaciones acordadas

Como familia, hemos hablado y acordado que puedo utilizar las siguientes aplicaciones:

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____
- 4: _____
- 5: _____

Yo:

- Ayudaré a crear cuentas y mostraré a mi familia cómo utilizar la aplicación.
- Hablaré con mi familia de los riesgos y beneficios de las aplicaciones. Ayudaré a investigar características de seguridad.
- Discutiré qué tipo de contenidos quiero compartir en la aplicación. Si quiero compartir más de lo que se habló, mencionaré el tema.

(Continúa en el reverso)

Cuándo utilizaremos las redes sociales

Limitaremos nuestro uso de las redes sociales de _____ a _____ en _____.

Acordamos alejar las pantallas (marque con un círculo todo lo que corresponda):

- 1. Al comer juntos
- 2. Durante el tiempo en familia
- 3. En nuestras habitaciones
- 4. _____
- 5. _____

Tenemos pensado guardar nuestros teléfonos (encierre en un círculo todo lo que corresponda):

- 1. Durante las comidas juntos
- 2. En la habitación
- 3. En las horas vespertinas que pasamos juntos
- 4. _____
- 5. _____

NO compartiremos en las redes sociales:

Consecuencias

Entiendo que habrá consecuencias si no sigo este plan. Hemos discutido las consecuencias y hemos llegado a las siguientes ideas:

-
-
-

Fecha de revisión

Sabemos que las cosas cambian, y puede que necesitemos hacer actualizaciones o cambios. Tenemos previsto volver a comprobar nuestro plan el _____.

El presente acuerdo se celebra por:

(Nombre)

(Firma)

(Nombre)

(Firma)

(Nombre)

(Firma)

(Nombre)

(Firma)

(Nombre)

(Firma)

Fecha de la firma: _____

