



Co-funded by
the European Union



**GAMING
DISORDERS**

Actividad

Guía de debate sobre el uso familiar de la tecnología digital/ Acuerdo familiar



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.

Una herramienta de apoyo para ayudar a las familias a hablar sobre tecnología, acordar reglas y crear hábitos digitales más seguros, juntos.¹

Empezad por elegir las preguntas que más le importen a tu familia. No hace falta abarcar todo a la vez; simplemente inicia la conversación y ponte de acuerdo en lo que mejor te funcione.

Empezando

- ¿Qué es lo que más disfrutamos al usar internet o nuestros dispositivos?
- ¿Qué plataformas, juegos o herramientas utilizamos con frecuencia?
- ¿Seguimos ya alguna norma digital que queramos mantener?

Equilibrando nuestro tiempo

- ¿Cómo nos sentimos después de pasar mucho tiempo frente a una pantalla?
- ¿Cuáles son las señales de que el uso de nuestros dispositivos está afectando el sueño, los estudios o el tiempo en familia?
- ¿Qué podemos hacer para evitar el uso excesivo de las pantallas o perder la noción del tiempo?

Publicar y compartir

- ¿En qué deberíamos pensar antes de publicar una foto o un vídeo en internet?
- ¿Cómo podemos asegurarnos de que nuestras cuentas sean privadas y seguras?
- ¿Qué debemos saber antes de usar transmisiones en directo o publicaciones temporales?

Elegir el contenido con criterio

- ¿Cómo decidimos qué aplicaciones, juegos o sitios web son apropiados para usar?
-

¹Esta guía está inspirada en el Acuerdo Familiar creado por Childnet International (© 2022 Childnet International www.childnet.com | Organización benéfica registrada en el Reino Unido: 1080173 V09.22), adaptado para su uso en proyectos educativos que promueven el bienestar y la seguridad digital para familias y jóvenes.



-
- ¿Qué podemos hacer si vemos algo en línea que nos parezca sospechoso o perturbador?
 - ¿Cómo podemos evitar gastar dinero accidentalmente mientras jugamos o usamos aplicaciones?

Hablar y jugar con los demás

- ¿Con quién está bien hablar en línea? ¿Amigos? ¿Compañeros de clase? ¿Desconocidos?
- ¿Cómo podemos mantenernos seguros al comunicarnos con alguien que no conocemos en la vida real?
- ¿Qué podemos hacer si un amigo está pasando por un mal momento en línea?

Cuando las cosas salen mal

- ¿A quién podemos acudir si algo en línea nos hace sentir incómodos o inseguros?
- ¿Qué debemos hacer si alguien nos pide información privada o fotos personales?
- ¿Sabemos cómo bloquear o denunciar a alguien en las aplicaciones o juegos que utilizamos?

Revisando nuestro acuerdo

- ¿Podrían los controles parentales o de seguridad ayudarnos a mantener el rumbo?
 - ¿Qué debería ocurrir si alguien olvida o infringe una regla?
 - ¿Con qué frecuencia deberíamos revisar si nuestro acuerdo sigue siendo válido para nosotros?
-

Nuestro plan de hábitos digitales

¿Quién está involucrado?

Hagamos una lista de las personas de nuestro hogar que forman parte de este acuerdo y de qué es responsable cada uno de nosotros en lo que respecta al uso seguro y respetuoso de la tecnología.

Miembro de la familia	De qué soy responsable (por ejemplo, ser amable en línea, gestionar el tiempo frente a la pantalla)

Si no se sigue el plan...


Pongámonos de acuerdo en qué hacer si alguien olvida o ignora parte de nuestro plan. No se trata de castigar, sino de aprender, dialogar y retomar el rumbo.


¿Qué haremos si algo sale mal?


¿Cómo podemos apoyarnos mutuamente para cumplir el acuerdo?

Manteniéndolo actualizado

Revisemos este plan periódicamente para comprobar que sigue funcionando para todos.

 Fecha acordada: ___ / ___ / _____

 Próximo registro: ___ / ___ / _____

 Firmado por todos los miembros de la familia: