



# 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: \_\_\_\_\_

