



CONECTADOS CONTRATO FAMILIAR

Felicitaciones por unirse a un movimiento de familias que están reemplazando los hábitos tecnológicos no saludables por conexiones significativas.

PIENSA EN ESTO

La mayoría de nosotros disfruta de los numerosos beneficios que la tecnología puede aportar, incluso mientras sentimos que estamos formando patrones no saludables. Algunos de estos hábitos, lamentablemente, socavan la verdadera conexión entre nosotros. Es útil establecer límites claros y acordar juntos cómo usaremos nuestros dispositivos. Esto nos ayudará a conectarnos entre nosotros y a protegernos a nosotros mismos y a nuestra familia de posibles peligros.

HABLA DE ESTO

Utiliza este contrato familiar para guiar una conversación proactiva sobre los límites apropiados. Haz que sea una experiencia agradable sirviendo sundaes de helado o algún otro postre favorito mientras revisas las declaraciones de acuerdo sugeridas incluidas en esta guía.

TOMA LA INICIATIVA

Comienza explicando que, como padre, tu responsabilidad es proteger y guiar a los hijos hacia decisiones que honren a Dios en todas las áreas de la vida, incluida la tecnología. Empieza por hablar de la sección para padres primero para mostrar cómo planeas dar el ejemplo con hábitos saludables en lugar de solo esperarlos de los niños. Siéntete libre de hacer cambios, ediciones o añadir cualquier cosa que se ajuste a la dinámica única de tu familia.

“Así que, ya sea que comas o bebas, o cualquier cosa que hagas, hazlo todo para la gloria de Dios.” 1 Corintios 10:31

ZONAS DE CONEXION

Identifica varias zonas libres de tecnología que tu familia protegerá para la conexión en la vida real.

- Hora de la Comida
- Tiempo en el Auto (pueden aplicarse algunas excepciones, como uso limitado durante viajes largos, etc.)
- Tiempo de Cita (para mamá y papá)
- Tiempo en Familia
- Iglesia (*excepto para facilitar la adoración o el estudio bíblico*)

-
-
-

NUESTRO COMPROMISO

Nosotros, la familia , acordamos ayudarnos mutuamente a practicar los hábitos tecnológicos saludables designados en este contrato.

Firmas:

SUGERIDO PARA PADRES/ADULTOS

Marca todo lo que aplique y/o agrega tus propias ideas.

- **CONÓCELO:** Me familiarizaré con cualquier dispositivo que mi hijo/a use para poder guiarlo y protegerlo bien.
- **COMPÁRTELO:** Participaré y pasaré tiempo con mi hijo/a para ser una parte positiva de sus actividades y relaciones en línea, igual que lo soy con las actividades fuera de línea.
- **HÁBLALO:** Discutiré reglas y expectativas razonables para el uso de dispositivos y las escribiré como un recordatorio.
- **MÍDELO:** Monitorearé cuánto tiempo y qué partes del día son apropiados para que cada miembro de la familia use dispositivos, incluyéndome a mí. (Pueden aplicarse excepciones para el tiempo dedicado a la escuela y el trabajo).
- **LÍMITALO:** No usaré la tecnología como una niñera digital. Me involucraré en conversaciones con mi hijo/a y le daré toda mi atención tanto como sea posible.
- **MODELA:** Los límites saludables también aplicarán para los adultos. Respetaré nuestras zonas libres de tecnología y me adheriré a las mismas reglas limitando mi propio uso de tecnología para modelar hábitos saludables de tecnología.
- **REVÍSALO:** Revisaré frecuentemente sitios web, redes sociales y otras aplicaciones populares para monitorear la actividad en línea de mi hijo/a y hablaré con ellos si hay algo que me preocupa o que podría ser inapropiado.
- **PROTÉGELO:** Iniciaré controles parentales y activaré programas/herramientas de rendición de cuentas.
- **MANTÉN LA CALMA:** No reaccionaré exageradamente si mi hijo/a viene a mí con un problema relacionado con una experiencia en línea. Tendremos una conversación tranquila y trabajaremos juntos para resolver problemas.
- **APROVÉCHALO:** Encontraré formas en que nuestra familia puede usar la tecnología para fines positivos, como animarse mutuamente, compartir peticiones de oración, etc.
- **APLÍCALO:** Si alguien en la familia rompe este contrato, hablaremos tranquilamente sobre las consecuencias apropiadas..

■

SUGERIDO PARA NIÑOS/ADOLESCENTES

Marca todo lo que aplique y/o agrega tus propias ideas.

- **PROTÉGELO:** No daré información personal a nadie en línea, incluyendo: nombre, dirección, número de teléfono, edad, escuela, talla de zapato, etc. Si alguien lo pide, lo consultaré inmediatamente con mi padre/madre o tutor.
- **COMPÁRTELO:** Les diré a mis padres mis nombres de usuario y contraseñas, pero los mantendré privados de todos los demás, ¡incluso de mi mejor amigo!
- **SOLICÍTALO:** Pediré permiso antes de configurar cualquier cuenta en línea, incluyendo correo electrónico, redes sociales, mensajería instantánea, etc., y antes de descargar o comprar cualquier software, aplicaciones, música, juegos, etc.
- **DÍLO:** Le diré a mis padres inmediatamente si me encuentro con algo en línea que sé que está mal o me hace sentir incómodo.
- **RESPÓNDELO:** Si suena el teléfono y es uno de mis padres, contestaré, a menos que esté conduciendo (si aplica). No contestaré, enviaré mensajes de texto ni usaré dispositivos mientras conduzco.
- **REVELA:** Les diré a mis padres si conozco a alguien en línea. No responderé a correos electrónicos, mensajes o solicitudes de amistad de alguien que no conozco a menos que mis padres aprueben. Tampoco escribiré, llamaré o me reuniré en persona con alguien a menos que mis padres digan que está bien y me acompañen.
- **JUZGA:** No publicaré, enviaré, recibiré ni enviaré mensajes de texto con imágenes que sean inapropiadas u ofensivas. (Buena prueba: ¿Lo enviarías a tu abuelo?)
- **VÍGILALO:** No buscaré nada grosero, ilegal o inapropiado, ni trataré a otros con irrespeto a través de las redes sociales, mensajes de texto, etc. No usaré la tecnología para ser malo o herir a otros.
- **HONRA:** Respetaré nuestras zonas familiares libres de tecnología y guardaré mi dispositivo durante estos tiempos.
- **CÁRGALO:** Mantendré mi dispositivo en [REDACTED] (lugar designado) para cargar a partir de las [REDACTED] pm cada noche.
- **ENTRÉGALO:** Entiendo que usar cualquier dispositivo es un privilegio más que un derecho. Seguiré nuestro contrato familiar para mantener ese privilegio. Si rompo este contrato, entiendo que puedo perder el acceso ¡hasta por cincuenta años!

■