



# PLAN TECNOLÓGICO FAMILIAR

## Desarrollando Hábitos de Pantalla Saludables

Esta plantilla guiará a su familia a través del proceso para crear su propio "Plan de Tecnología Familiar" personalizado. Cada familia es diferente, por lo que las elecciones que haga con respecto al uso de la tecnología serán específicas para su familia. Trabajen juntos para intencionalmente decidir cuáles serán sus reglas familiares, escriban cada paso en el espacio de abajo y luego póngalas en práctica.

### **PASO 1. IDENTIFIQUE PELIGROS TECNOLÓGICOS QUE PODRÍAN AFECTAR A SU FAMILIA**

El uso excesivo de pantallas es perjudicial para nuestro bienestar mental, emocional, interpersonal y físico. ¿Cuáles son los peligros específicos que debe tener en cuenta? Crear e implementar este Plan de Tecnología Familiar le ayudará a protegerse de dichos peligros. Ejemplos: pérdida de tiempo, falta de sueño, desconexión de la familia, pornografía, FOMO (miedo a perderse de algo), imagen corporal negativa, acoso cibernético, robo de identidad, adicción, depredadores.

#### **Nuestros peligros relacionados con la tecnología:**

### **PASO 2. DETERMINE QUÉ DISPOSITIVOS SE PERMITIRAN EN SU HOGAR. ¿CÓMO FILTRARÁ Y LIMITARÁ CADA DISPOSITIVO?**

Haga un inventario de las pantallas y dispositivos que tiene en su casa. ¿Cuál de esos dispositivos se conecta a Internet? Tenga en cuenta que los dispositivos conectados a Internet deben tener filtros instalados para minimizar la exposición a contenido inapropiado. Elija un área pública de su casa donde se guardarán estos dispositivos.

Ejemplos: guardar en la sala PC, SmartTV, Apple TV, Xbox o PS4, iPads y teléfonos guardar en la estación de recarga o en la cocina durante el día y luego se llevarán durante la noche a la estación de recarga en la habitación de los padres.

#### **Tecnología/Dispositivos que queremos en nuestro hogar:**

Haga un plan de cómo filtrar cada dispositivo que se conecta a Internet. Si lo desea, existen productos (i.e. Circle with Disney) que también le permitirán "apagar" el Internet cuando un padre no esté en casa.

Ejemplos: \* Teléfono para niños: Bark, WebSafety, \* Dispositivos de Apple: Screen Time + Restricciones de contenido y privacidad, \* Dispositivos Android: Digital WellBeing y Google Family Link, Funamo, etc., \* Computadora: protegida con contraseña, \* YouTube: habilite el modo restringido, \* Netflix: Control parental, \* SmartTV: Control parental, \* Cable: Control parental, \* Xbox o PS4: Control parental, \* Google: Búsqueda segura, \* Todo el hogar: Net Nanny / Zift, Qustodio, Círculo con Disney.

#### **Nuestro plan para filtrar cada dispositivo en nuestro hogar:**

### **PASO 3. ESTABLEZCA "LUGARES SIN TECNOLOGÍA" PARA SU FAMILIA**

Ciertos espacios en su hogar pueden ser más interactivos y atractivos sin el uso de dispositivos, como el comedor o la cocina. Otros espacios, como dormitorios y baños, también son buenos "lugares libres de tecnología" debido a lo que llamamos las 4 S: sueño, aislamiento social, contenido salaz y depredadores sexuales. Los problemas con estos peligros aumentan cuando se permiten dispositivos en dormitorios y baños. ¿Qué áreas de su hogar designará como "espacios sin tecnología"? ¿Dónde permitirá que se usen las pantallas? ¿Dónde no se les permitirá?

Ejemplos: nunca en el dormitorio, nunca en el baño, solo abajo, nunca a puerta cerrada, etc.

#### **Nuestro "Espacios sin Tecnología":**

## **PASO 4. DETERMINE LOS "MOMENTOS SIN TECNOLOGÍA", INCLUYENDO UNA HORA LIMITE DE SU USO. ESTABLEZCA UNA ESTACIÓN DE RECARGA DONDE LOS DISPOSITIVOS SE GUARDARÁN DESPUÉS DE LA HORA LIMITE.**

Con demasiada frecuencia permitimos que nuestros dispositivos nos distraigan de las personas y las cosas más importantes. Para evitar esto, elija "momentos libres de tecnología" y enfóquese en la ocasión y en la persona con la que esté, en lugar de enfocarse en su dispositivo. Ejemplos: horas de comida, mientras habla con alguien, en el parque, antes de la escuela, al hacer tarea, salidas familiares, restaurantes, viajes cortos en automóvil, eventos deportivos para niños, eventos religiosos, eventos escolares, eventos comunitarios.

### **Nuestro "Momentos sin Tecnología":**

Puede ser muy fácil dejar que la tecnología nos robe el sueño. Establezca un toque de queda para sus dispositivos. Puede usar los controles Screen Time o Google Family Link para ayudarlo a cumplir los límites de tiempo de uso de pantalla para padres e hijos. Tener una estación de recarga en la habitación de los padres desalentará el uso después de la hora establecida.

Ejemplos: Al menos media hora antes de acostarse, los dispositivos se llevarán a la estación de recarga en la habitación de los padres toda la noche desde las \_\_: \_\_ pm hasta las \_\_: \_\_ am

### **Nuestros horas limite para nuestros dispositivos:**

## **PASO 5. DETERMINE QUE APLICACIONES SE PERMITIRAN EN LOS TELÉFONOS DE LOS NIÑOS Y LOS LÍMITES DE TIEMPO**

Los desarrolladores de aplicaciones pueden "clasificar" su aplicación para cualquier edad que ellos elijan. No existe supervisión para aplicaciones como las hay para películas y videojuegos. Ustedes, como familia, deben decidir qué aplicaciones usarán y los límites de tiempo para cada una. ¿Permitirá las redes sociales o juegos donde se pueden enviar mensajes (medio por el cual los depredadores se pueden comunicar con sus hijos)? Cuanto mayor sea su adolescente, menos impacto negativo tendrán las redes sociales..

Ejemplos: 14 años aplicación bancaria, calculadora, mensajes de texto, a los 17 años agregue redes sociales con un máximo de 1 hora al día

### **Nuestro plan para el uso de aplicaciones de nuestros hijos de acuerdo a su edad:**

## **PASO 6. MONITOREE LA ACTIVIDAD DEL DISPOSITIVO Y HABLE FRECUENTEMENTE CON SUS HIJOS SOBRE LA TECNOLOGIA**

Decida con qué frecuencia supervisará los dispositivos para asegurarse que los filtros funcionen. También decida con qué frecuencia supervisará los mensajes directos dentro de las aplicaciones y los mensajes de texto para poder ofrecer una orientación constructiva. Su relación con sus hijos es su herramienta más poderosa para el éxito. Las conversaciones frecuentes a la hora de comer o en el automóvil, que son casuales, breves y divertidas suelen ser más efectivas para informarles que pueden hablar con usted sobre cualquier tema.

Ejemplos: Una vez al mes, verifique que los filtros configurados en el Paso 2 todavía estén activados y que las restricciones funcionen. Una vez a la semana, controle los mensajes directos y hable con los niños sobre temas relacionados con la tecnología. Once a month, check that filters set up in Step 2 are still on and restrictions are working. Once a week, monitor direct messages and talk with kids about tech related topics.

### **Nuestro plan para monitorear los dispositivos de los niños:**

### **Nuestro plan para establecer "charlas tecnológicas":**

## **PASO 7. USE LA TECNOLOGÍA PARA BIEN**

Encuentre maneras divertidas y creativas para que su familia use la tecnología para el bien.

Ejemplos: juegos familiares, textos edificantes, publicaciones positivas en las redes sociales, FaceTime con familiares, investigación, etc.

### **Nuestros buenos usos de la tecnología:**