

# Acuerdo dieta tecnológica/ Uso de pantallas

Yo (hija/o) \_\_\_\_\_ seré responsable al usar mi teléfono celular, Tablet, computador o televisor y cumpliré con lo siguiente:

- 1.- La cantidad de horas que podré ocupar cada aparato (o todos en su conjunto) en los días de semana mientras tenga obligaciones en el colegio según lo que acordemos en conjunto con mi familia. (especificar la cantidad de horas y las pausas si es que las habrá) \_\_\_\_\_
- 2.- Voy a respetar los acuerdos de uso y horario sin enojarme y apagaré o entregaré los aparatos según este acuerdo
- 3.- Los juegos o aplicaciones que use serán aprobados por mis padres, y si algo nuevo aparece, les avisaré de inmediato.
- 4.- No conversaré con personas o niños que no conozco sin contarles a mis papás para que sepan con quien juego o converso porque mis papás me explicaron no todos son quienes dicen ser en internet.

Yo (mamá o papá, o mamá y papá) \_\_\_\_\_ nos comprometemos como padres a lo siguiente:

- 1.- Explicarle a mi hija(o) y recordarle constantemente que este contrato es para protegerla(o) de los peligros que pueden involucrar que juegue en internet.
- 2.- Explicarle, además, que las horas de dormir los ayudan a aprender mejor y que por lo tanto cumplir con las horas de sueño necesarias es una tarea familiar que los padres debemos supervisar.
- 3.- Ayudaremos a nuestra(o) hija(o) cuando se encuentre con algún problema en la internet con el uso de algún dispositivo electrónico.
- 4.- Apoyaremos su desarrollo y comportamiento en la web
- 5.- Ser conscientes que nuestro comportamiento en la web es el modelo que te estamos entregando para que tú te comportes, por lo que seremos siempre respetuosos y cuidadosos respecto de los comentarios que compartimos en RRSS
- 6.- A proteger la imagen de nuestra familia en internet, privatizando todas nuestras RRSS para que sólo las personas que son cercanas a nosotros tengan posibilidad de ver nuestras fotos e información personal y familiar.
- 7.- Brindar espacios como familia libre de pantallas donde podamos jugar y compartir sin el uso de la tecnología.

Fecha: \_\_\_\_\_



@protegetuella

www.protegetuella.cl