

NUESTRO PLAN TELEFÓNICO FAMILIAR

El teléfono pertenece a mis padres. Me están permitiendo usar este dispositivo, y entiendo que esto es un privilegio, no un derecho.

Reconozco que es importante que mis padres supervisen lo que hago en mi teléfono. Nada en mi teléfono es privado. Mis padres usarán los siguientes controles parentales y herramientas de monitoreo en mi teléfono: _____ _____ _____	En nuestra familia, las contraseñas no son secretas. Para cualquier cuenta en mi teléfono que requiera una contraseña, la compartiré con mis padres. Cuentas: _____ Contraseñas: _____
Contestaré rápidamente las llamadas y los mensajes de texto de mis padres. Mis padres entienden que no estaré disponible en mi teléfono mientras conduzco o durante (llena los espacios en blanco a continuación: escuela, prácticas deportivas, grupo juvenil): _____ _____ _____	Mi teléfono solo se usará en lugares y horarios designados. Mientras esté en casa, el teléfono permanecerá en estos espacios compartidos: _____ Entiendo que el teléfono no está permitido en estas habitaciones: _____ _____
Otros espacios y momentos que queremos proteger como familia incluyen: _____ _____ _____	El toque de queda del teléfono será: _____ Entregaré el teléfono a mis padres a esta hora y entiendo que no estará disponible hasta: _____ La penalización por romper o perder mi teléfono es: _____

NUESTRO PLAN TELEFÓNICO FAMILIAR

Nuestro plan es comenzar con las funciones básicas del teléfono mientras aprendo a usarlo de manera segura.

POR LO TANTO, LAS SIGUIENTES FUNCIONES NO ESTÁN EN MI TELÉFONO:

TIENDA DE APLICACIONES

Mis padres son responsables de descargar y eliminar aplicaciones. Han eliminado mi capacidad para descargar y eliminar una aplicación a través de los controles parentales.

Si quisiera una nueva aplicación en mi teléfono, debo hablar con ellos al respecto y no intentar descargar la aplicación por mi cuenta.

Las aplicaciones que tengo actualmente en mi teléfono son:

Si pudiera agregar una aplicación a mi teléfono sería: _____

Creo que sería genial tener esta aplicación porque: _____

EL NAVEGADOR DE INTERNET

No se me permite tener el navegador de internet en mi teléfono hasta que mis padres piensen que estoy listo para esta responsabilidad.

El fácil acceso al entretenimiento constante y a un montón de contenido inapropiado lo convierten en **un privilegio que se debe ganar** en lugar de una función dada en mi teléfono.

REDES SOCIALES

Las redes sociales no están permitidas en mi teléfono.

Entiendo que muchos expertos en salud y crianza no recomiendan las redes sociales hasta los 16+ años, y muchos no las recomiendan en absoluto.

NUESTRO PLAN TELEFÓNICO FAMILIAR

¡Al usar mi teléfono, recordaré lo que valoramos como familia!

Valoramos a las personas y sabemos que las personas siempre son más importantes que las pantallas. Por lo tanto:

- Dejaremos nuestros teléfonos cuando alguien nos esté hablando.
- Dejaremos de usar nuestros teléfonos si alguien nos lo pide.
- Intentaremos estar presentes y no distraernos con nuestros teléfonos en eventos especiales como fiestas de cumpleaños, partidos deportivos de hermanos y reuniones familiares.
- Dejaré mi teléfono en mi mochila durante la clase para mostrar respeto a mis maestros y compañeros.

Valoramos el tiempo juntos como familia. Por lo tanto:

- Designaremos un tiempo para desconectarnos como familia y guardar nuestros dispositivos.
- El día y la hora en que nos desconectaremos juntos será: _____
- Cuando viajemos juntos en coche, hablaremos o soñaremos despiertos en lugar de navegar en nuestros teléfonos.
- Mantendremos las comidas libres de dispositivos.
- Nos esforzaremos por tener tiempo de pantalla compartido como familia. Esto podría incluir ver una película o un programa o jugar un juego juntos en lugar de consumir entretenimiento individual en nuestros teléfonos.

Valoramos la amabilidad y el respeto en nuestra familia. Por lo tanto:

- No usaremos nuestros teléfonos para acosar o herir a alguien con palabras hirientes o chismes.
- Pediremos permiso antes de tomar una foto o un video de alguien con nuestros teléfonos.

- No haremos capturas de pantalla de un mensaje de texto con un amigo para reírnos del intercambio con otro amigo.
- No grabaremos la conversación de nadie en nuestros teléfonos para luego avergonzar o humillar a alguien.

Valoramos la salud mental. Por lo tanto:

- Hablaremos a menudo sobre lo importante que es usar nuestro teléfono y otros dispositivos con moderación.
- Un buen límite de tiempo de pantalla diario para mí es:
- No se permitirán teléfonos en el dormitorio, especialmente por la noche.
- Todos los expertos coinciden en que los teléfonos en el dormitorio interrumpen el sueño y el sueño es crucial para el bienestar físico y mental.
- Retrasaremos las redes sociales hasta los 16+ años.
- Si me envían pornografía, un mensaje de texto sexual o un mensaje, foto o video perturbador a mi teléfono, dejaré mi teléfono y hablaré con mis padres.
- Confío en que no habrá vergüenza en esta conversación y recordaré que mis padres están aquí para apoyarme.

Valoramos la seguridad en nuestra familia. Por lo tanto:

- Recordaré que mis padres me aman, se preocupan por mí y me ayudarán a mantenerme a salvo.
- Debo ser honesto y comunicarme con ellos si algo amenaza mi seguridad.
- Alertaré a mis padres si ocurre algo alarmante en mi teléfono.
- Si estoy con mis amigos y necesito la ayuda de mis padres, nuestra palabra clave o emoji para indicar que necesito que me recojan es: _____
- _____

NUESTRO PLAN TELEFÓNICO FAMILIAR

Valoramos la modestia en nuestra familia. Por lo tanto:

- No compartimos fotos de desnudos con nadie ni distribuimos fotos de desnudos de otras personas.
- Si alguien me pide una foto de desnudo, puedo decir que mis padres monitorean mi teléfono.
- Consideraremos lo que las personas visten en una foto antes de compartirla.
- Buenos ejemplos de fotos que no se deben enviar por texto o publicar incluyen:
- _____
- Compartiré con mis padres cualquier preocupación que tenga sobre la seguridad y la salud mental de un amigo.
- Tendremos cuidado con las aplicaciones que acceden a nuestra ubicación.
- Mis padres decidirán qué es seguro para compartir la ubicación en las aplicaciones.
- Recordaremos no enviar mensajes de texto mientras conducimos.
- Estaremos atentos a personas y números desconocidos en nuestros teléfonos.

- Si recibimos un mensaje de un número desconocido, no responderemos antes de hablar con un padre.
- Tendremos cuidado de no compartir información personal en nuestros teléfonos, como un número de seguro social, información de cuentas, contraseñas, etc. Otros ejemplos de lo que no se debe enviar por mensaje de texto en nuestro teléfono incluyen:

Valoramos la gracia. Por lo tanto:

- Mis padres saben que este será un proceso de aprendizaje y que podríamos cometer errores.
- Confío en que mis padres me ayudarán a aprender de mis errores y elegirán consecuencias razonables para mis acciones.
- Recordaré que mis padres me están guiando y apoyando en el ámbito digital.
- Están involucrados en lo que hago en mi teléfono no para "atraparme" en una fechoría, sino para ayudarme a tomar buenas decisiones.
- Confiaré en que no hay nada que pueda hacer o decir en mi teléfono que dañe el amor que mis padres sienten por mí.

LAS CONSECUENCIAS DE NUESTRA FAMILIA

Entiendo que romper cualquiera de estas reglas o no adherirme a los valores de nuestra familia en mi teléfono llevará a las siguientes consecuencias:
