



PACTO PARA EL BUEN USO DE MIS REDES SOCIALES



En _____, a _____ de _____ de _____.

INTERVENIMOS:

(padres/madres) como **administradores del perfil** de la red social.

(hijo/a), como **usuario/a del perfil** de la red social



¡NOS COMPROMETEMOS A UTILIZAR LAS REDES SOCIALES DE MANERA SEGURA Y RESPONSABLE DE ACUERDO A LAS SIGUIENTES CONDICIONES!



Crearemos juntos un perfil para la red social _____

1 | Estableceremos **una contraseña segura**, que solo nosotros, padres e hijos, debemos conocer. **Esta contraseña tendrá:**

- Letras minúsculas
- Mayúsculas
- Números
- Símbolos

2 | **Configuraremos las opciones de privacidad** que consideremos más convenientes:

- Perfil privado o modo restringido.
- Permitir comentarios de: Todos Solo de la lista de amigos Nadie
- Permitir mensajes privados de: Todos Solo de la lista de amigos Nadie
- Control del tiempo.
- Otros ajustes: _____

3 | Entiendo que **los administradores** de mi perfil **son mis padres**, por lo que pueden supervisar mi actividad, saber con quién me relaciono y ver qué publico.

HORARIOS Y ESPACIOS DE USO

4 | El **tiempo máximo** de utilización es de ___ minutos cada día semana y dentro de este horario _____, siempre después de haber cumplido con las responsabilidades diarias, estudio y tareas domésticas.

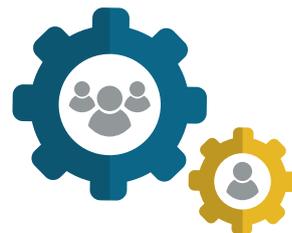
5 | Puedo **utilizar** las redes sociales en los **siguientes espacios** _____ (recomendado evitar espacios privados como el dormitorio, el baño o la zona de estudio).

6 | Si se plantea **una excepción**, lo hablamos juntos y decidimos.



PRIVACIDAD, RESPETO Y RESPONSABILIDAD EN LAS REDES SOCIALES.

- 7 | **Escogeremos un nombre** para nuestro perfil, evitando que sea nuestro nombre real.
- 8 | Decidiremos juntos qué clase de **imagen de perfil** puedo mostrar.
- 9 | Sobre las publicaciones, **me comprometo a:**
- Pensar antes de publicar** porque lo que se comparte en Internet pasa a ser público, lo puede ver cualquiera y una vez publicado, **no se puede rectificar**.
 - No compartir imágenes íntimas**, o que muestren demasiada información sobre mí o mi familia (por ejemplo, mi calle, mi centro educativo o mi rutina diaria).
 - Pedir permiso** a los demás **antes de compartir** una imagen en la que aparezcan.
 - No utilizar** una publicación, comentario o mensaje **para hacer daño** a otra persona, burlarme o humillarla.
- 10 | En mi lista de amigos/as **solo debo añadir a quien conozco** en persona y es de mi confianza, como mis amigos o familiares, y siempre con el permiso de mis padres.
- 11 | **NUNCA doy datos personales:** ni nombre, dirección, lugares donde solemos estar (como el centro educativo o las extraescolares), número de teléfono, etc.
- 12 | **Si alguien me molesta** con una publicación, un comentario o un mensaje, **lo comentamos en familia**.
- 13 | Dedicaremos un tiempo a **conocer las opciones de bloqueo y denuncia** para utilizarlas siempre que consideremos que una publicación o un usuario es inapropiado o peligroso.



REPARTIMOS BIEN NUESTRO TIEMPO

- 14 | **Cuando esté con otras personas**, les prestaré atención y **mantendré mi móvil en silencio**, y fuera de mi vista para que no nos moleste.
- 15 | **Las redes sociales no son el centro de mis relaciones sociales**, solo es un espacio más donde puedo hablar con mis amigos/as o entretenerme en mis ratos libres.
- 16 | **Hay tiempo para todo:** los estudios, mis aficiones y mis tiempos de ocio, ya que la clave está en concentrarme y aprovechar el tiempo.
- 17 | **Si no cumplo** con alguna de estas condiciones, las consecuencias serán:

- 18 | **Y si tenemos dudas o problemas** podemos llamar a la **Línea de Ayuda en Ciberseguridad de INCIBE 900 116 117** o su página web: www.is4k.es/ayuda.



FIRMADO:

PACTO PARA EL BUEN USO DE LAS VIDEOCONSOLAS EN FAMILIA

is4k INTERNET SEGURA FORKiDS

En _____, a _____ de _____ de _____.

INTERVENIMOS (Nombre)

NOS COMPROMETEMOS A UTILIZAR LAS VIDEOCONSOLAS DE MANERA SEGURA Y RESPONSABLE DE ACUERDO A LAS SIGUIENTES CONDICIONES

HORARIOS DE USO



1. El **tiempo máximo** de utilización **cada semana** es de ____ horas/minutos por persona.
 - a. En los **días de clase** solo se podrá utilizar en este horario _____
 - b. Los **fines de semana** y en **vacaciones** se utilizará en este horario _____
 - c. Pero **solo si se ha cumplido con las responsabilidades** diarias (estudio, tareas domésticas).
2. **Cada sesión de juego durará** un máximo de ____ minutos (máximo recomendado 60').
3. **Guardaremos la partida y apagaremos** la videoconsola cuando finalice este tiempo.
4. **Las excepciones son excepciones.** Lo hablamos juntos antes de empezar a jugar y decidimos.

CONFIGURACIÓN DE LA VIDEOCONSOLA



5. **La videoconsola estará** en _____ (recomendado un lugar familiar de uso común para todos), así todos nos haremos más conscientes de que hay más personas dentro y fuera del juego.
6. Establecemos **diferentes perfiles** para cada jugador/a.
7. **Activamos las opciones de control parental** para estar más seguros.

ELEGIR VIDEOJUEGOS



8. **Antes de descargar, comprar o poner un juego nuevo** lo hablamos juntos:
 - a. **Reflexionamos** sobre nuestra experiencia con otros juegos, qué tipo de juegos nos resultan más divertidos, o cuáles pueden ser algo repetitivos.
 - b. **Valoramos el propósito** del nuevo juego: educativo, ocio, estrategia, acción, etc.
 - c. **Comprobamos su etiquetado PEGI**, edad orientativa y contenidos de riesgo.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE ECONOMÍA Y EMPRESA

incibe
INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD

is4k INTERNET SEGURA FORKiDS



Cofinanciado por la Unión Europea
Mecanismo «Conectar Europa»

MIENTRAS JUGAMOS



9. Procuramos utilizar nombres de jugador, **alias o nicknames** que no nos identifiquen. Evitamos siempre nuestro nombre y apellido real.
10. Si necesitamos una **contraseña**, procuramos que sea **segura** (nada de palabras reales, fechas o números de teléfono. Mejor combinemos letras, números y símbolos).
11. **El juego es solo un juego**. Si algo no sale como esperamos, ¡no es el fin del mundo! Confiamos en nosotros mismos y lo volvemos a intentar la próxima vez.
12. Si jugamos **con amigos/as**:
 - a. Antes de empezar, concretamos **cómo nos vamos a turnar**. Dependiendo del tipo de juego puede ser por partidas, por tiempos, etc.
 - b. **¡Si colaboramos** entre todos, el juego será **más divertido!**
 - c. Ante un malentendido, **paramos el juego y lo hablamos** antes de continuar.
13. Si nos contacta otro jugador/a por chat, mensaje, etc., **nunca** le decimos nuestros datos personales: como el nombre, la dirección, los lugares donde solemos estar (centro educativo, club deportivo, etc.), número de teléfono, cuentas en redes sociales...
14. Jugamos para aprender y para pasar un buen rato, no para enfadarnos ni para andar molestando a otros jugadores o al resto de la familia. **¡Respeto!**
15. Si alguien nos molesta, lo comentamos en familia, le bloqueamos y si es necesario lo reportamos a la plataforma.

ESTAMOS JUNTOS EN ESTO



16. A medida que vayamos mostrando mayores niveles de responsabilidad y madurez, **iremos actualizando juntos este pacto** para que refleje una mayor libertad.
17. De vez en cuando, **jugamos juntos en familia**, hablamos de cómo ha ido el juego, nuestros logros y dificultades, el tiempo que dedicamos o cómo nos sentimos.
18. Recordemos que también es buena idea **dedicar tiempo juntos a otras actividades** como el deporte, la música, la naturaleza, etc.
19. Si tenemos **dudas o problemas**, siempre nos escuchamos en **familia**, y si necesitamos más ayuda, nos podemos apoyar en **la Línea de Ayuda en Ciberseguridad de INCIBE**.

900 116 117 | www.is4k.es/ayuda

FIRMADO:



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE ECONOMÍA Y EMPRESA

 **incibe**
INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD

 **is4k** INTERNET SEGURA
FORKiDS



Cofinanciado por la Unión Europea
Mecanismo «Conectar Europa»

CONTRATO FAMILIAR para el BUEN USO de una TABLET

¡DISFRUTA con tu nueva TABLET! Ahora, vamos a ponernos de acuerdo en cómo utilizarla adecuadamente...

En _____, a ____ de _____ de _____

Yo (hij@), _____, **me comprometo a:**

HACER UN USO RESPONSABLE

1. Utilizar únicamente las siguientes **aplicaciones** y/o sitios **web**:

2. Buscar únicamente **información**, fotos, vídeos y noticias **útiles y apropiadas** (por ej., para trabajos del colegio, música, deportes, _____).
3. Respetar los siguientes **límites de tiempo**: _____ horas diarias / semanales y en este **horario** _____.
4. Instalar sólo **apps** útiles y apropiadas, después de decírselo a mis padres.
5. Agregar **sólo amig@s de verdad**, de los que conozco en persona.
6. Compartir **sólo fotos o mensajes que puedan ver** sin ningún problema vecin@s, profesores, familiares, futuros jefes o parejas...

CONFIAR EN MIS PADRES

7. **Comentar** a mis padres cualquier página web, blog, búsqueda, foro, etc. que no entienda, me parezca desagradable o **me haga sentir mal**.
8. Enseñar a mis padres cualquier mensaje, foto, comentario en el móvil, chat, **redes sociales**, etc. que **me haga sentir incómod@**.
9. Configurar junto a mis padres una **clave o patrón de desbloqueo** de la tablet.
10. Configurar junto a mis padres las **opciones de privacidad** de mis aplicaciones y redes sociales, por ej. sólo amig@s, desactivar las búsquedas externas (ej. Google, Bing), cerrar sesión, desactivar la geolocalización, _____.

Y nosotros (padres), _____, nos comprometemos a:

ESTAR A TU LADO Y APOYARTE

1. Mantener nuestra **confianza en ti**, y apoyarte para reforzar tu propia confianza.
2. **Escucharte** siempre que lo necesites, buscando un momento apropiado en el mismo día cuando no sea posible hablar inmediatamente.
3. Poner de nuestra parte para **conocer tu mundo online**, así que, además de ponernos al día con Internet, te preguntaremos qué cosas más o menos chulas haces en tu día a día.
4. Ante posibles problemas, **reaccionar** de manera **razonable**, sin exageraciones, ni enfados, **comprendiendo** tus preocupaciones y motivaciones, y **buscando soluciones**.
5. Ser **ejemplos a seguir**, comportándonos online como te pedimos que lo hagas tú.

Firmado:

Hij@

Padres

En _____, a ____ de _____ de _____

Los miembros de la familia (padres e hijos) abajo firmantes:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

NOS COMPROMETEMOS A COMPARTIR EL USO DE LOS SIGUIENTES DISPOSITIVOS FAMILIARES DE MANERA SEGURA Y RESPONSABLE



NOS ORGANIZAMOS

1. Repartimos el tiempo diario de uso de los dispositivos **priorizando** las tareas de: trabajo ★★★★★ / deberes ★★★ / comunicación ★★ / ocio ★
2. Acordamos un máximo de _____ horas/minutos de uso diarios por persona.
3. Los utilizamos en: salón / cocina / habitaciones / _____
Pero **NUNCA** estudiando / comiendo / en el baño / durmiendo
4. Los días de clase podemos utilizarlos en este **horario** 🕒 _____.
Y los fines y vacaciones en este horario 🕒 _____.
5. Las excepciones son excepciones. Lo **hablamos juntos** 💬 y decidimos.

LO USAMOS DE FORMA SEGURA Y RESPONSABLE

6. Tenemos una cuenta o perfil para cada persona.
7. Al dejar de usar el dispositivo, **cerramos sesión** en todas las páginas (redes sociales, juegos) y en el perfil de usuario del dispositivo.

8. Si nos encontramos abierto el perfil o las páginas de otra persona, cerramos sesión (nunca cotilleamos ni utilizamos su correo, redes sociales, documentos ni archivos). ¡RESPECTO!
9. Lo utilizamos para: aprender / charlar con amigos de verdad
escuchar música / jugar
Pero NADA DE mentiras, faltas de respeto o páginas que no son para nuestra edad.
- 10 Nunca damos datos personales, ni propios ni de nadie, y tenemos cuidado con las imágenes que compartimos.
- 11 Ajustamos juntos las opciones de privacidad de nuestras redes sociales y juegos.
- 12 Si queremos instalar nuevas aplicaciones, pedimos permiso.

LO CUIDAMOS

- 13 Actualizamos frecuentemente el antivirus, el sistema y las aplicaciones. Pasamos el antivirus de vez en cuando.
- 14 Dejamos el dispositivo tal y como lo encontramos: limpio, ordenado y cargado.

RESOLVEMOS LOS PROBLEMAS

Los conflictos surgirán, pero no hay problema, nos escuchamos, nos ponemos en el lugar del otro, sabemos ceder y llegar a acuerdos.

Si nos sentimos mal por algo que hemos visto o nos han dicho en Internet, hablamos con nuestros padres. Sin miedos, culpas ni vergüenzas, estamos juntos en esto.

Y si tenemos dudas sobre la seguridad de nuestra familia en Internet consultamos al equipo de IS4K



LÍNEA DE AYUDA

Firmado:

CONTRATO FAMILIAR para el BUEN USO de tu MÓVIL

¡DISFRUTA con tu nuevo MÓVIL! Ahora, vamos a ponernos de acuerdo en cómo utilizarlo adecuadamente...

En _____, a ____ de _____ de _____

Yo (hij@), _____, me comprometo a:

HACER UN USO RESPONSABLE

1. Utilizar únicamente las siguientes **aplicaciones** y/o sitios **web**, y **no instalar** ninguna otra sin consultarlo antes con mis padres:

2. **Llamar sólo a familiares y amig@s** que conozcan mis padres, sin sobrepasar los límites de tiempo: _____ minutos diarios / semanales.

3. Buscar únicamente **información**, fotos, vídeos y noticias **útiles y apropiadas** (por ej., para trabajos del colegio, música, deportes, _____).

4. Respetar los siguientes **límites de tiempo**: _____ horas diarias / semanales y en este **horario** _____.

5. Agregar a mis redes sociales **sólo amig@s de verdad**, de los que conozco en persona.

6. Compartir **sólo fotos o mensajes que puedan ver** sin ningún problema vecin@s, profesores, familiares, futuros jefes o parejas...

CONFIAR EN MIS PADRES

7. **Comentar** a mis padres cualquier página web, blog, búsqueda, foro, etc. que no entienda, me parezca desagradable o **me haga sentir mal**.

8. Enseñar a mis padres cualquier mensaje, foto, comentario en el móvil, chat, **redes sociales**, etc. que **me haga sentir incómod@**.

9. Configurar junto a mis padres una **clave o patrón de desbloqueo** de mi móvil.

10. Configurar junto a mis padres las **opciones de privacidad** de mis aplicaciones y redes sociales, por ej. sólo amig@s, desactivar las búsquedas externas (ej. Google, Bing), cerrar sesión, desactivar la geolocalización, _____.

Y nosotros (padres), _____, nos comprometemos a:

ESTAR A TU LADO Y APOYARTE

1. Mantener nuestra **confianza en ti**, y apoyarte para reforzar tu propia confianza.
2. **Escucharte** siempre que lo necesites, buscando un momento apropiado en el mismo día cuando no sea posible hablar inmediatamente.
3. Poner de nuestra parte para **conocer tu mundo online**: además de ponernos al día con Internet, te preguntaremos qué cosas más o menos chulas haces en tu día a día.
4. Ante posibles problemas, **reaccionar** de manera **razonable**, sin exageraciones, ni enfados, **comprendiendo** tus preocupaciones y motivaciones, y **buscando soluciones**.
5. Ser **ejemplos a seguir**, comportándonos online como te pedimos que lo hagas tú.

Firmado:

Hij@

Padres