

CONTRATO FAMILIAR

Uso responsable de redes sociales para menores

1/4

UN PACTO DE CONFIANZA

**No es un castigo. Es un acuerdo para cuidarnos,
tomar mejores decisiones y disfrutar la vida digital.**

La protección funciona mejor cuando niñas, niños, adolescentes y adultos conversan.

DATOS DE NUESTRO ACUERDO

Nombre del niño, niña o adolescente

Edad

Madre, padre o persona cuidadora

Redes o plataformas que usamos

Fecha de inicio

Primera fecha de revisión

NUESTRO PRINCIPIO

**La confianza se construye con diálogo, límites claros
y ayuda oportuna; nunca con miedo o vigilancia secreta.**

ANTES DE FIRMAR, CONVERSAMOS

- ☐ ¿Qué disfruto y qué me incomoda de las redes sociales?
- ☐ ¿Qué límites necesito para dormir, estudiar y compartir en familia?
- ☐ ¿A quién pediré ayuda si algo me asusta, presiona o avergüenza?
- ☐ ¿Qué revisaremos juntos sin invadir espacios personales?

ACUERDO DE BUENA FE

Podemos pedir una pausa, expresar desacuerdo y renegociar estas reglas con respeto.

REGLAS QUE NOS CUIDAN

Límites claros, compromisos compartidos

1 Tiempo y bienestar digital

Elegimos hábitos que protegen sueño, estudio, movimiento y vínculos.

- ☐ Definimos horarios y momentos sin pantalla: comidas, estudio y antes de dormir.
- ☐ Desactivamos notificaciones que interrumpen el descanso o la concentración.
- ☐ Si el uso me altera, comparo, agota o enoja, hago una pausa y lo converso.

2 Privacidad y seguridad

Antes de publicar, pensamos: ¿esto revela demasiado?

- ☐ No compartimos dirección, colegio, rutinas, ubicación en tiempo real ni documentos.
- ☐ Usamos contraseñas largas y únicas, verificación en dos pasos y cuentas privadas cuando sea posible.
- ☐ Pedimos permiso antes de publicar fotos, videos o datos de otra persona.
- ☐ No aceptamos contactos ni enlaces sospechosos; bloqueamos y reportamos cuando sea necesario.

3 Comunicación respetuosa

La pantalla no elimina la responsabilidad por nuestras palabras.

- ☐ No insultamos, humillamos, acosamos ni difundimos rumores o contenido íntimo.
- ☐ Si cometemos un error: paramos, retiramos el contenido, reparamos y pedimos ayuda.
- ☐ No respondemos en caliente; respiramos, guardamos evidencia y buscamos apoyo.

NEGOCIAMOS EN FAMILIA

Horario acordado: _____ Tiempo diario orientativo: _____

Espacios sin pantalla: _____

EL FEED NO ES NEUTRAL

El algoritmo ordena contenido según señales y predicciones

para captar atención. Lo más visible no siempre es lo más verdadero o conveniente.

LA PAUSA DE 5 PREGUNTAS

1

¿QUIÉN?

¿Quién publica y qué evidencia presenta?

2

¿PARA QUÉ?

¿Busca informar, entretener, vender o provocar?

3

¿QUÉ SIENTO?

¿Me genera urgencia, miedo, enojo o curiosidad extrema?

4

¿ES PUBLICIDAD?

¿Dice "patrocinado", "sugerido" o incluye enlace de compra?

5

¿PUEDO VERIFICAR?

¿Otra fuente confiable confirma la información?

SEÑALES PARA RECONOCER

CONTENIDO GENUINO

- Autor identificable
- Contexto y fuentes
- No exige reacción inmediata

CLICKBAIT

- Titular exagerado
- Oculta información clave
- Promete "lo que pasó después"

ANUNCIO CAMUFLADO

- Etiqueta poco visible
- Recomendación "para ti"
- Compra o beneficio comercial

MI DECISIÓN CONSCIENTE

Antes de compartir: leo más allá del titular, reviso la fecha, comparo fuentes y pienso a quién beneficia mi clic. Si tengo dudas, no lo difundo todavía.

NUESTRO PLAN DE ACCIÓN

Pedir ayuda también es una habilidad digital

4 Protocolo ante una situación de riesgo

Si aparece acoso, amenaza, chantaje, contacto extraño o contenido íntimo:

1

PARO

No respondo, no reenvío y salgo de la conversación.

2

GUARDO

Conservo evidencia: capturas, usuario, enlace, fecha y hora.

3

CUENTO

Aviso de inmediato a un adulto de confianza. No perderé apoyo por pedir ayuda.

4

PROTEJO

Bloqueamos, reportamos, ajustamos privacidad y buscamos orientación profesional o institucional.

5

ACTÚO

Si hay peligro inmediato o posible delito, contactamos a las autoridades o línea local de emergencia.

MIS ACUERDOS PERSONALIZADOS

Escribimos reglas realistas, específicas y revisables.

1. _____
2. _____
3. _____

REVISIÓN DEL ACUERDO

Próxima revisión: _____ Frecuencia: ☐ semanal ☐ mensual ☐ otra: _____

En la revisión celebraremos avances y cambiaremos lo que ya no funcione.

FIRMAMOS PARA CUIDARNOS

Firma del niño, niña o adolescente

Firma de madre, padre o persona cuidadora

Segundo cuidador / persona de apoyo (opcional)

Fecha
