Crea tu Plan Digital Familiar

Para poder hacer un cambio es necesario saber de dónde partimos...

Haz una reflexión profunda de la relación que tiene tu familia con la tecnología

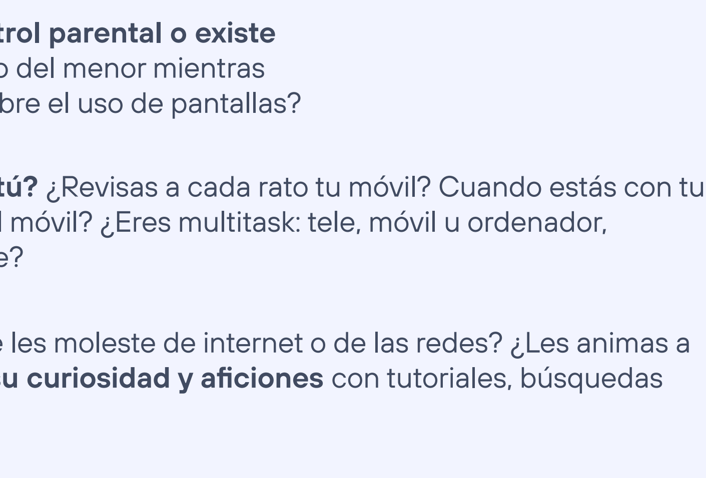
1º A nivel familiar

Reflexiona sobre el papel de las pantallas en vuestro día a día: si os acercan o separan, si es una fuente de conflicto o de creatividad y búsqueda de inquietudes.

2º A nivel familiar

Dibuja el perfil tecnológico de cada miembro de la familia: qué dispositivos utilizáis habitualmente, cuánto tiempo y para qué contenidos, qué estados de ánimo os provocan la presencia o ausencia de pantallas...

Haz un inventario y un diagnóstico



¿Tenéis instalado algún tipo de **control parental o existe supervisión**?¿Hay acompañamiento del menor mientras navegan por internet? ¿Dialogáis sobre el uso de pantallas?

¿Cómo es el ejemplo que les das tú? ¿Revisas a cada rato tu móvil? Cuando estás con tu familia, ¿estás a la vez pendiente del móvil? ¿Eres multitask: tele, móvil u ordenador, conversación, etc., simultáneamente?

¿Comparten contigo si hay algo que les moleste de internet o de las redes? ¿Les animas a buscar en internet **para potenciar su curiosidad y aficiones** con tutoriales, búsquedas efectivas...?

¿Buscáis contenidos para ver juntos? ¿Y proponéis actividades y planes lejos de pantallas? ¿Tenéis instaurado un día sin **tecnología con otras alternativas de ocio**?

¿Te interesas por las tendencias o challenges que se dan en las redes sociales? ¿**Conoces lo que ven en internet**: sus influencers, redes o videojuegos preferidos?

Busca ideas e inspírate

Buenos libros, charlas o videoentrevistas de expertos en estos temas.
Hay muchos recursos que pueden ayudarte a adecuar tu Plan Digital Familiar.

Muy buenas ideas para que las adaptes a tu realidad: Parking de móviles, contratos para móviles u otros dispositivos, **apps** educativas y **apps** para la gestión emocional y digital...

Más adelante te daremos, también, algunos modelos e ideas para crear tu Plan Digital.

Crea tu plan digital

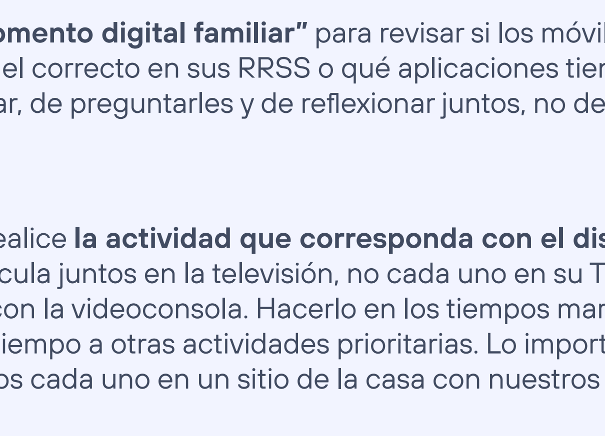
Ahora que sabes de dónde partes, es momento de crear tu propio Plan Digital Familiar, que deberás consensuar con el resto de la familia para que funcione. Establecer las normas de uso de la tecnología en casa **implicando a todos los miembros de tu familia** mejorará, sin duda, la convivencia en el hogar.

Hablar sobre el tiempo que dedicamos a los dispositivos, llegar a un **consenso** con propuestas de toda la familia, ser flexibles pero firmes en nuestros acuerdos y comprometernos a cumplirlo os ahorrará muchas discusiones innecesarias y, sobre todo, favorecerá que adquiramos unos **hábitos saludables y responsables con la tecnología.**

Recuerda

Cada familia es una mundo, busca tus propias normas	¡Adapta tu plan para cada tiempo y para cada momento del año! Incluye las circunstancias de vacaciones o festivos	Podéis tener normas comunes y pautas concretas para cada miembro de la familia

¿Cuáles son los puntos que debe recoger un plan familiar digital?



Disponer de un **"momento digital familiar"** para revisar si los móviles tienen la seguridad adecuada, si el uso es el correcto en sus RRSS o qué aplicaciones tiene instaladas. Se trata de construir y enseñar, de preguntarles y de reflexionar juntos, no de discutir o polemizar.

Que en cada casa se realice **la actividad que corresponda con el dispositivo más adecuado**, como ver una película juntos en la televisión, no cada uno en su Tablet; estudiar con el ordenador o jugar con la videoconsola. Hacerlo en los tiempos marcados y en momentos concretos, sin restar tiempo a otras actividades prioritarias. Lo importante es que no estemos encerrados cada uno en un sitio de la casa con nuestros dispositivos.

Firmar el **acuerdo, contrato o plan** todos los miembros de la familia sobre el uso de los dispositivos. Crear y firmar un compromiso conjunto que se irá revisando para hacer cambios y comprobar si se va cumpliendo.

Disponer de un **aparcamiento de móviles y tablets.** Dedicar un lugar del salón para dejar los dispositivos y no llevarlos a la habitación. Ahí además, se cargarán durante la noche.

Instalar **aplicaciones útiles** que nos indique los tiempos de uso de nuestro dispositivo que nos ayude a concienciarnos de lo que hacemos, lo que vemos y cuánto tiempo invertimos.

Fijar los **tiempos de consumo de pantallas y horarios de su uso.**
Tenemos en cuenta no solo móviles y tablets, sino también videojuegos y televisión.

- Establecer momentos de desconexión para estar consigo mismos y reflexionar.
- Establecer momentos familiares sin uso de pantallas en las diferentes comidas.

Te presentamos un ejemplo de cómo podría ser vuestro contrato y te invitamos a que analicéis y converséis sobre qué uso hacéis de los dispositivos y qué uso te gustaría hacer, tanto tú como tu familia.

Plan Digital Familiar #LíderesDigitales

Familia ....

Hijos: ○ .... ○ .... ○ ....

Padres/ Tutores Legal es: ....

¿Qué estamos haciendo bien?

- Gestionamos el mundo online igual que el offline (normas, límites, amistades...) Usamos el sentido común.
- Tenemos un lugar para aparcar todos los dispositivos digitales.
- Tenemos un acuerdo sobre cuándo y cómo usar cada dispositivo digital.
- Los padres, madres o tutores damos ejemplo.
- Compartimos momentos de tecnología, como jugar a videojuegos juntos y tenemos un tiempo dedicado a ello.
- Creamos momentos libres de tecnología para estar en familia y realizar actividades juntos.
- Dedicamos tiempo a hablar con nuestros hijos y a aprender juntos sobre tecnología.

Pensemos, ¿qué uso hacemos de los medios digitales? (Por ejemplo: qué tiempo les dedicáis, en qué momentos, qué contenidos consumís, cómo os comportáis en las RRSS, en qué lugares de la casa...)

¿Qué uso cotidiano os gustaría hacer de los dispositivos?

Lugares de la casa en los que podremos usar los dispositivos:

○ .... ○ ....

○ Además, dispondremos de un "aparcamiento de móviles"

En qué momentos usaremos los dispositivos:

Lo podemos usar... (Ej.: después del colegio y antes de la tarea, de camino a casa en el coche, antes de cenar...):

○ .... ○ ....

○ .... ○ ....

NO lo podemos usar... (Ej.: antes de dormir, reuniones familiares...):

○ .... ○ ....

○ .... ○ ....

Cuánto tiempo diario máximo usaremos los dispositivos:

○ 1 hora diaria ○ Momentos puntuales del fin de semana

○ 2 horas diarias ○ Otros: ....

Cuáles serán nuestros momentos libre de tecnología (Ej.: cenas/ comidas, actividades al aire libre, salidas con amigos...)

○ .... ○ ....

○ .... ○ ....

Cómo y cuándo serán los momentos de comunicación sobre tecnología (Ej.: conversar con tranquilidad sobre usos y contenidos digitales, control parental, apps, redes que más usamos, las amistades en las redes...). Lo mejor: El contrato

○ .... ○ ....

○ .... ○ ....

La familia .... nos comprometemos a hacer un uso más saludable y responsable de los dispositivos digitales.

Firmado: ....

Fundación Telefónica

Descargar

AQUÍ TIENES OTROS EJEMPLOS:

Web empatallados

Contrato ANAR sobre el uso del móvil

También puedes crear tu propia plantilla

Ponlo en un lugar visible

Anota los puntos destacados como si fueran un titular y ponlos en un lugar visible (como la nevera). Puedes dejar un apartado en blanco para que cada miembro anote ideas nuevas o que crea que hay que revisar.

No os olvidéis de revisar vuestro acuerdo con frecuencia para hacer balance.