

Digital Citizenship



Internet Safety



Privacy & Security



Relationships &
Communication



Cyberbullying &
Digital Drama



Digital Footprints &
Reputation



Self-Image & Identity



Information Literacy



Creative Credit &
Copyright

It's never too early to talk to your kid about digital citizenship, being kind online, and calling out cruelty.

Digital Citizenship



Seguridad de Internet



Privacidad y Seguridad



Relación y comunicación



Acoso Cibernético y
Drama Digital



Huellas digitales y
Reputación



Autoimagen e identidad



Alfabetización
Informacional



Crédito creativo y
derechos de autor

Nunca es demasiado temprano para hablar con tu hijo acerca de la ciudadanía digital, la importancia de ser amable y combatir la crueldad.

Family Media Agreement

I, _____, will:

... take care.

- I will take care of the device I'm using and tell my family if it's broken, stolen, or lost. As a family, we have agreed on the consequences if I lose or break a device, and I understand those consequences.
- Unless I have paid for a device with my own money or it was a gift, I understand that the device belongs to the family member(s) who bought it.

... stay safe.

- I will not create accounts or give out any private information — such as my full name, date of birth, address, phone number, or photos of myself — without my family's permission.
- I will not share my passwords with anyone other than my family. I will ask my family to help me with privacy settings if I want to set up devices, accounts, or profiles.
- If anyone makes me feel pressured or uncomfortable or acts inappropriately toward me online, I'll stop talking to that person and will tell a family member or other trusted adult about it.

... think first.

- I will not bully, humiliate, or upset anyone online — whether through sharing photos, videos, or screenshots, spreading rumors or gossip, or setting up fake profiles — and I will stand up to those who do.
- I know that whatever I share online can spread fast and far. I will not post anything online that could harm my reputation.
- Whenever I use, reference, or share someone else's creative work online, I will give proper credit to the author or artist.
- I know that not everything I read, hear, or see online is true. I will consider whether a source or author is credible.

Family Media Agreement

... stay balanced.

- I will help my family set media time limits that make sense, and then I will follow them.
- I will be mindful of how much time I spend in front of screens, and I will continue to enjoy the other activities — and people — in my life.
- If using media or being online is making me unhappy or it's hard to stop, I will take a break and talk to a family member.
- _____

... communicate openly.

- I will talk to my family about what media I use and what I do online and answer any questions they have openly and honestly.
- I will tell my family if I'm struggling with media use, have made a mistake online, or need help.
- _____

In exchange, my family agrees to:

- recognize that media is a big part of my life, even if they don't always understand why.
- talk with me about what worries them and why before saying "no."
- talk to me about my interests and embrace my world, including helping me find media that's appropriate and fun.
- _____

X

SIGNED BY ME

X

SIGNED BY MY PARENT OR CAREGIVER

Acuerdo familiar sobre el uso de los medios

Yo, _____, me comprometo a:

... cuidar mis dispositivos.

- Me comprometo a cuidar el dispositivo que estoy usando y a avisarle a mi familia si se rompe, me lo roban o lo pierdo. Como familia, hemos acordado cuáles serán las consecuencias si pierdo o rompo un dispositivo, y entiendo esas consecuencias.
- A menos que haya pagado mi dispositivo con mi propio dinero o que me lo hayan regalado, entiendo que el dispositivo le pertenece al miembro de mi familia que lo compró.
- _____

... no correr riesgos.

- No abriré cuentas o daré información privada – por ejemplo, mi nombre completo, fecha de nacimiento, dirección, número de teléfono o fotos – sin el permiso de mi familia.
- No compartiré mis contraseñas con personas que no sean de mi familia. Si quiero configurar un dispositivo, una cuenta o un perfil, le pediré a mi familia que me ayude con las configuraciones de privacidad.
- Si alguien me presiona, me hace sentir incómodo o tiene comportamientos inadecuados hacia mí por Internet, dejaré de hablar con esa persona y se lo contaré a un familiar u otro adulto de confianza.
- _____

... pensar primero.

- No agrediré, humillaré o enfadaré a otros por Internet – ya sea compartiendo fotos, videos o impresiones de pantalla, haciendo correr rumores o chismes o creando perfiles falsos – y me enfrentaré a quienes lo hagan.
- Sé que todo lo que comparto por Internet se puede difundir rápidamente a todas partes. No publicaré nada por Internet que pueda dañar mi reputación.
- Cada vez que use, mencione o comparta el trabajo creativo de otra persona por Internet, daré al autor o al artista el reconocimiento que merece.
- Sé que no todo lo que leo, escucho o veo por Internet es cierto. Evaluaré si una fuente o autor es confiable.
- _____

Acuerdo familiar sobre el uso de los medios

... mantener un equilibrio.

- Ayudaré a mi familia a poner límites de tiempo para usar los medios que tengan sentido y luego los respetaré.
- Seré consciente de cuánto tiempo paso frente a una pantalla y seguiré disfrutando de otras actividades y personas que forman parte de mi vida.
- Si usar los medios o conectarme a Internet me hace sentir mal o si me resulta difícil desconectarme, tomaré un descanso y hablaré con un familiar al respecto.



... comunicarme abiertamente.

- Hablaré con mi familia sobre los medios que uso y sobre mis actividades por Internet y responderé cualquier pregunta que me hagan en forma abierta y honesta.
- Le contaré a mi familia si tengo problemas con el uso de los medios, si he cometido un error por Internet, o si necesito ayuda.



A cambio de ello, mi familia acuerda:

- Reconocer que los medios son parte importante de mi vida, incluso cuando ellos no siempre entiendan porqué.
- Hablar conmigo acerca de las cosas que los preocupan antes de decir que "no".
- Hablar conmigo acerca de mis intereses y entender mi mundo, lo que incluye ayudarme a encontrar medios que sean adecuados y divertidos.



X


FIRMADO POR MI

X

FIRMADO POR MI PADRE/MADRE O

5 Simple Steps to a Healthy Family Media Diet



 common sense media®

1

FIND BALANCE

Instead of counting daily screen-time minutes, aim for a balance throughout the week. Get your kids to help plan a week that includes stuff they have to do and stuff they like to do, such as school-work, activities, chores, reading, family time, and TV or gaming. Decide on limits and behavior using our Family Media Agreement.

2

WALK THE WALK

Put your devices away while driving, at mealtimes (learn about our Device-Free Dinner initiative), and during important conversations. Kids will learn habits from you.

3

TALK ABOUT IT

Ask questions about kids' favorite games, shows, and characters. Discuss ideas and issues they read about or learn about through a TV show or a game. This is an opportunity for bonding, learning, and sharing your values.

4

CREATE TECH-FREE ZONES

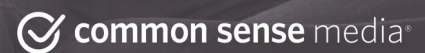
Set rules that fit your family, such as "no devices during dinner," "no social media during homework," or "all screens off before bedtime."


5

CHECK RATINGS

Choose age-appropriate, high-quality media and tech for your kids. Use our reviews to find good stuff.

5 Consejos Sencillos para una Dieta Saludable de Medios



 common sense media®

1

ENCUENTRA EL EQUILIBRIO

En vez de contar los minutos diarios del uso de los aparatos electrónicos, enfócate en que haya un equilibrio toda la semana. Motiva a tus hijos a ayudar a planificar una semana que incluya las cosas que tienen que hacer y cosas que les gusta hacer, como por ejemplo, el trabajo escolar, actividades, tareas, lectura, tiempo familiar, y la televisión o los videojuegos.

2

DA UN BUEN EJEMPLO

Guarda los aparatos electrónicos mientras manejas, durante las comidas y en conversaciones importantes. Los niños aprenden sus hábitos de ti.

3

HABLA DEL TEMA

Hazle preguntas a tus hijos sobre sus juegos, programas y personajes favoritos. Habla de las ideas y temas que ellos han leído o visto en programas de televisión o en un juego. Esta es una oportunidad para aumentar el vínculo afectivo, aprender y compartir tus valores.

4

CREA ÁREAS EN DONDE NO SE DEBEN DE USAR LOS APARATOS ELECTRÓNICOS

Establece reglas apropiadas para tu familia como “no se deben usar los aparatos durante la cena,” “no deben usar las redes sociales durante las tareas,” o “apaguen todos los aparatos antes de acostarse.”

5

VERIFICA LAS CLASIFICACIONES

Selecciona tecnologías y medios de comunicación de alta calidad y apropiados para tus hijos. Visita *Common Sense Media* para revisar reseñas de películas, aplicaciones, video juegos y libros.