GUÍA PARA UN MEJOR COMIENZO

Guía para formar hábitos digitales más saludables con el primer dispositivo.

Creada por

uscellular

SCREEN SANITY

Una colaboración realizada para guiar a la próxima generación hacia un futuro digital más saludable.

ÍNDICE

PADRES

PÁGINA 02 — Bienvenida

PÁGINA 03 — Temas de conversación y cómo formar hábitos tecnológicos saludables

PADRES E HIJOS

PÁGINA 09 — Plan de uso del teléfono y compromiso

PÁGINA 14 — Actividad sobre temas de tecnología

BIENVENIDA

¡HOLA!

Es probable que estés leyendo esto porque estás a punto de embarcarte en un hito importante en la vida de tu hijo: ¡tener su primer teléfono! Si bien este puede ser un momento muy emotivo, también puede ser inquietante para los padres. El mundo digital ofrece increíbles oportunidades de conexión y exploración, pero también puede ser un lugar grande y aterrador. Proteger a los niños mientras transitan ese mundo puede parecer abrumador.

¡Pero no te preocupes! UScellular y Screen Sanity se unieron para redactar esta Guía para un mejor comienzo, que incluye temas de conversación y consejos para ayudarte a definir intenciones, fijar límites y generar confianza entre tu hijo y tú a medida que comienza a transitar su experiencia con el teléfono.

Consideramos que enseñarle a un niño a manejar el teléfono es como enseñarle a conducir un vehículo. No le das las llaves al momento en que cumple la mayoría de edad y te olvidas. Al principio, practican en estacionamientos vacíos y en calles menos transitadas antes de pasar a zonas con más tráfico y, mientras tanto, lo guías sobre cómo sortear riesgos, situaciones y peligros en la carretera.

Al darle un teléfono a tu hijo, sigue el mismo enfoque que al enseñarle a conducir. Comienza de manera sencilla, poniendo algunos límites de opciones y libertades que se amplíen de a poco mientras tu hijo demuestra su competencia. Finalmente, aprenderá a ser un usuario independiente con autocontrol.

Podrás observar que el contenido se divide en dos secciones: una para que los padres lean por su cuenta y otra para que la lean con su hijo. Esperamos que las herramientas de esta guía te aporten tranquilidad y te sirvan para guiar a tu hijo en el camino digital que tiene por delante.

uscellular

UScellular tiene la misión de liderar conversaciones sobre la creación de relaciones más sanas con la tecnología para que todos tengamos hábitos digitales más saludables. Las herramientas y los recursos que brindamos te servirán para presentar la tecnología de una manera inteligente y considerada.

SCREEN SANITY

Screen Sanity es una organización internacional sin fines de lucro que prepara a los padres para que sean mentores y guías para que sus hijos crezcan felices y sanos en un mundo cada vez más digital. Su misión es crear un mundo donde lo que cautive a los niños sea la vida y no las pantallas. Obtén más información en **screensanity.org**.

TEMAS DE CONVERSACIÓN Y CÓMO FORMAR HÁBITOS TECNOLÓGICOS SALUDABLES

¿Te parece que comencemos la experiencia de tu hijo con el teléfono dándole expectativas claras?

¡Tenemos lo que necesitas! Te brindamos algunos temas de conversación que puedes considerar, junto con ejemplos concretos que puedes usar al tener conversaciones con tu hijo. Los ejemplos y los consejos que figuran aquí se correlacionan con las secciones del Plan de uso del teléfono, que puedes completar con tu hijo.

Importante: Estos ejemplos son solo ilustrativos; no hace falta que comentes todo lo que se menciona aquí. Lo más importante es que se pongan de acuerdo con tu familia mediante un diálogo abierto para que puedan respetarse mutuamente en el camino que tienen por delante.



PANORAMA GENERAL



ZONAS SIN DISPOSITIVOS



RESPONSABILIDAD



PERMISO DE PRINCIPIANTE



TIEMPO BIEN EMPLEADO

PANORAMA GENERAL

PODRÍAS DECIR

"Este teléfono tiene poder: puede acercarnos o apartarnos. Nuestro objetivo es asegurarnos de usar este nuevo dispositivo para sumar, y no restar, en las cosas que más nos importan".

CONSEJO 1

¿Cuáles son los valores familiares (por ejemplo, amabilidad, sinceridad) que guiarán los hábitos digitales de tu hijo?

PODRÍAS DECIR

"El teléfono es una herramienta, no un juguete, y puede hacerte daño si no lo usas de manera segura. Como dueño del teléfono, estoy aquí para guiarte y protegerte mientras aprendes a usarlo".

PODRÍAS DECIR

"Los teléfonos nos conectan y nos unen de maneras asombrosas. ¡Me entusiasma mucho el paso que estás por dar hacia esta nueva experiencia! Sin embargo, algunas veces podemos perdernos en el mundo digital y olvidarnos de quiénes somos realmente. Como padre/madre, siempre te ayudaré a descubrir quién eres y quién quieres ser, tanto en el mundo digital como fuera de él".

CONSEJO 2

Si el teléfono se presenta como un regalo, puede que sea difícil identificar quién es el dueño; en cambio, puedes darlo como un artículo en préstamo (que tú, el dueño, prestas).



ZONAS SIN DISPOSITIVOS

PODRÍAS DECIR

"Nuestros teléfonos necesitan recargarse, ¡y nosotros también! Para tener tiempo para uno mismo y con los demás, elegiremos algunas zonas sin dispositivos en las que estaremos desconectados para poder reconectarnos".

CONSEJO 1

No hace falta que hagas una lista de todas; puedes elegir solo 2 o 3 que consideres adecuadas para tu familia.

PODRÍAS DECIR

"Esto es importante sobre todo a la noche. Decidamos ahora dónde puedes cargar tu teléfono cuando sea el momento de desconectarte e ir a dormir. Y hablemos de a qué hora debes hacerlo".

CONSEJO 2

Una de las cosas más saludables que puedes hacer por tu hijo y por su sueño es establecer la norma de que no puede tener dispositivos en su habitación a la noche.

PODRÍAS DECIR

"Formar estos hábitos es más fácil en la teoría que en la práctica, así que pensemos cómo hacer que sea más fácil respetar las zonas sin dispositivos.

Por ejemplo, no te enviaré mensajes de texto cuando estés en clase y te doy permiso para guardar el teléfono cuando necesites estar atento y concentrado o simplemente quieras tomar un descanso mental. (No esperaré una respuesta inmediata cuando te envíe un mensaje)".

RESPONSABILIDAD

PODRÍAS DECIR

"Te quiero. En Internet, las personas no siempre quieren lo mejor para ti, pero yo sí. No hay nada que puedas hacer o ver en Internet que me haga quererte menos. Es inevitable que ocurran accidentes; cometerás errores. Y, cuando lo hagas, estaré aquí para guiarte. No me enojaré ni te juzgaré. No voy a tirar tu teléfono a un lago o algo así. Puedes confiar en mí y hablar conmigo".

PODRÍAS DECIR

"Como te quiero, no quiero que entres en el mundo digital sin protección. Hablemos de las medidas de seguridad. Primero, nos tomaremos un momento para descargar un filtro (como Bark o Canopy) en tu teléfono y asegurarnos de que tus cuentas estén configuradas como 'privadas'".

CONSEJO 1

Incluso cuando se tiene una medida de seguridad, se cometen errores. Cuando tu hijo te cuente —o tú descubras— una situación embarazosa o preocupante, es fundamental que no reacciones de forma exagerada. Las siguientes frases pueden ayudarte a mantener la "cara de póker" y a dejar en claro que eres una persona en la que tu hijo puede confiar.

- ***"Cuéntame más".***
- ***"Muchas gracias por confiar en mí".***
- ***"Uh, qué feo. ¿Cómo te sentiste?"***

CONSEJO 2

Hay filtros a nivel de Internet y del dispositivo que pueden servir para impedir que entre contenido peligroso en el mundo digital de tu hijo.

PODRÍAS DECIR

"Pero quiero que sepas que esto no te protegerá de todo. La mejor manera de estar protegido es seguir hablando conmigo. Otra cosa que te mantendrá seguro es evitar usar el teléfono en privado (como en tu habitación y en el baño), donde es más tentador tomar decisiones de las que podrías arrepentirte. Establezcamos como norma no usar nuestros dispositivos en esos lugares. Otra medida de seguridad es que me mantengas al tanto de tus contraseñas. No te estaré vigilando ni me conectaré todos los días para controlarte, pero debo tenerlas en caso de emergencia".

PERMISO DE PRINCIPIANTE

PODRÍAS DECIR

"Algún día podrás usar todas las funciones de este teléfono. Pero, por el momento, dejaremos solo algunas habilitadas: las que realmente necesitas. Estos años serán como aprender a conducir, y este sería tu permiso de principiante".

CONSEJO 1

Al darle su nuevo dispositivo, primero piensa qué nivel de funcionalidad necesita tu hijo. Luego, configura el dispositivo para que se adapte a esas necesidades y prepara a tu hijo con pequeños pasos guiados antes de que se adentre por completo.

PODRÍAS DECIR

"Estaré a tu lado para ayudarte con cada nuevo desafío con el que te topes. Cuando crezcas, tendrás más libertad a medida que demuestres que puedes usar tu teléfono correctamente".

CONSEJO 2

Comparte con tu hijo la hoja de ruta que tiene por delante fijando una meta para la independencia total: tal vez el anteúltimo o último año de la escuela secundaria. Recomendamos que le des el permiso total un poco antes de que deje el nido.

¡FIJA UNA META!

Mi meta es que puedas usar todas las funciones de tu teléfono para el _____ año de escuela secundaria.



TIEMPO BIEN EMPLEADO

PODRÍAS DECIR

"La vida es mucho más que solo pantallas... y mereces vivir tu vida al máximo. Destinaremos una cantidad razonable de tiempo para que uses aplicaciones de juegos, entretenimiento o redes sociales y también definiremos un plan para consagrar tiempo para las actividades que más te gustan fuera del mundo digital".

CONSEJO 1

Puede serte útil imaginar que el tiempo frente a la pantalla se divide en tres grupos: momentos en los que creas, momentos en los que te conectas y momentos en los que solo consumes. Una regla general que debes recordar es elegir el tiempo frente a la pantalla que te ayude a crear y conectarte, en lugar de consumir.

PODRÍAS DECIR

"Ah, y tengo pensado comprobar cómo te está yendo con el teléfono. No te sorprendas si ocasionalmente te pregunto si el tiempo que estás destinando a tu teléfono es 'tiempo bien empleado'. Te prometo que me haré la misma pregunta".

PODRÍAS DECIR

"Los teléfonos pueden servir para conectarnos y crear de muchas maneras asombrosas. Sin embargo, a veces 'ningufoneamos' a los demás involuntariamente (es decir, los ignoramos por prestar atención al teléfono). ¿De qué manera podemos avisarnos de que queremos compartir un poco de tiempo cara a cara?".

CONSEJO 2

Si te animas, podrías incluso invitar a tu hijo a que te avise cuando tu uso del teléfono no siga estas mismas pautas. Sabemos que esto puede dar miedo. ¡Nosotros también estamos aprendiendo de nuestros hijos al igual que tú!

PLAN DE USO DEL TELÉFONO Y COMPROMISO

¡TÚ PUEDES!

Recibir un teléfono es un hito importante. ¡Te damos la bienvenida y te felicitamos! El siguiente plan es una guía para ayudarte a definir intenciones y comenzar tu camino hacia hábitos más saludables.

PANORAMA GENERAL



Estos valores guiarán nuestro uso del teléfono:

- Conexión
- Integridad
- Amabilidad
- Respeto
- Confianza
- _____
- _____

Con nuestra presencia digital, nos esforzaremos por:

- Ser consecuentes con quienes somos realmente
- Defender las causas que importan
- Impulsar a los demás, en lugar de menospreciarlos
- Reflexionar periódicamente sobre nuestros hábitos digitales
- Compartir mutuamente y con sinceridad nuestros mundos y hábitos digitales
- Otro: _____

Estos tipos de actividades respaldan esos valores:

- Comunicarse con amabilidad y respeto con los demás
- Comprobar que el contenido de los mensajes o publicaciones sea algo que diríamos en persona sin problemas
- Pensar detenidamente a quién le permitimos que nos siga y a quién seguir
- Verificar la información antes de volver a compartirla
- Dejar de lado nuestros dispositivos de vez en cuando para conectarnos con otras personas en la vida real
- Tener una configuración apropiada (fondos, tonos de llamada, etc.)
- Otro:_____



ZONAS SIN DISPOSITIVOS

Prácticas que nos ayudarán a respetar las zonas sin dispositivos:

- Poner los dispositivos en una zona o lugar de carga
- Guardar el dispositivo en el escritorio o la mochila
- Configurar el dispositivo para que limite las notificaciones en determinados momentos
- _____

Estos son los momentos y espacios en los que nos comprometemos a desconectarnos:

- Comidas
- Hora de dormir
- Salidas familiares
- Escuela
- Mañanas
- Viajes en auto (en el asiento del conductor y del pasajero)
- Entrenamientos o partidos de algún deporte
- Cuando nos visitan amigos
- Otro: _____

Estos son la hora y el lugar en los que conectaré mi teléfono para cargarlo por la noche fuera de mi habitación: _____



RESPONSABILIDAD

Cuando cree una nueva cuenta o actualice una contraseña, le avisaré a mis padres del siguiente modo:

- Por mensaje de texto
- Por correo electrónico
- Por nota adhesiva
- Actualizando la lista de contraseñas de la familia
- Otro: _____

Usaré estas medidas de seguridad:

- Configurar las cuentas como privadas
- Desactivar la ubicación
- Bloquear mensajes y llamadas de desconocidos
- No usar el teléfono en lugares privados, como el baño
- Usar el servicio de filtro _____ como protección

RESPONSABILIDAD (CONTINUACIÓN)

Si alguien me muestra contenido inapropiado, este es mi plan de acción:

- Mirar hacia otro lado
- Avisar a mis padres (prometemos no reaccionar de forma exagerada)
- Excusarme e ir al baño
- Otro: _____

Si alguien me pide una foto inapropiada, esto es lo que puedo decir:

_____

_____

Si estoy en una fiesta o evento y no me siento a gusto, este es el mensaje en código que puedo enviar a mis padres para que me busquen:

_____

PERMISO DE PRINCIPIANTE

Estas funciones y aplicaciones se activarán como punto de partida para mi dispositivo:

- Mensajes de texto
  - Familia
  - Amigos
  - Mensajes con imágenes
  - Mensajes en grupos
- Llamadas
- Rastreo de ubicación
- Cámara o galería de fotos
- Calculadora
- Reproductor de música

Demostraré que puedo sumar nuevos privilegios del siguiente modo:

- Respetando las zonas sin dispositivo que designamos
- Conectando mi teléfono para cargarlo por la noche en el momento acordado sin que me lo recuerden
- Pidiendo permiso a mis padres antes de cambiar la configuración, contraseñas y otros aspectos de mi dispositivo
- Comentándoles a mis padres los desafíos u obstáculos con los que me encuentre con mi dispositivo
- Otro:_____

CONSEJO PROFESIONAL

Para minimizar las distracciones y concentrarte en las conexiones humanas, no olvides que puedes configurar tu teléfono en **US Mode (Modo NOSOTROS)**.

Haz clic aquí para saber cómo hacerlo.

¡FIJA UNA META!

Nuestra meta de independencia total de uso del teléfono es el

_____

año de escuela secundaria.

TIEMPO BIEN EMPLEADO

Actividades que considero "tiempo bien empleado":

Fuera del mundo digital: _____

En el mundo digital:_____

Para consagrar tiempo a actividades que nos gustan fuera del mundo digital, nos esforzaremos por limitar el consumo de aplicaciones de juegos, entretenimiento o redes sociales a _____ minutos/horas por día.

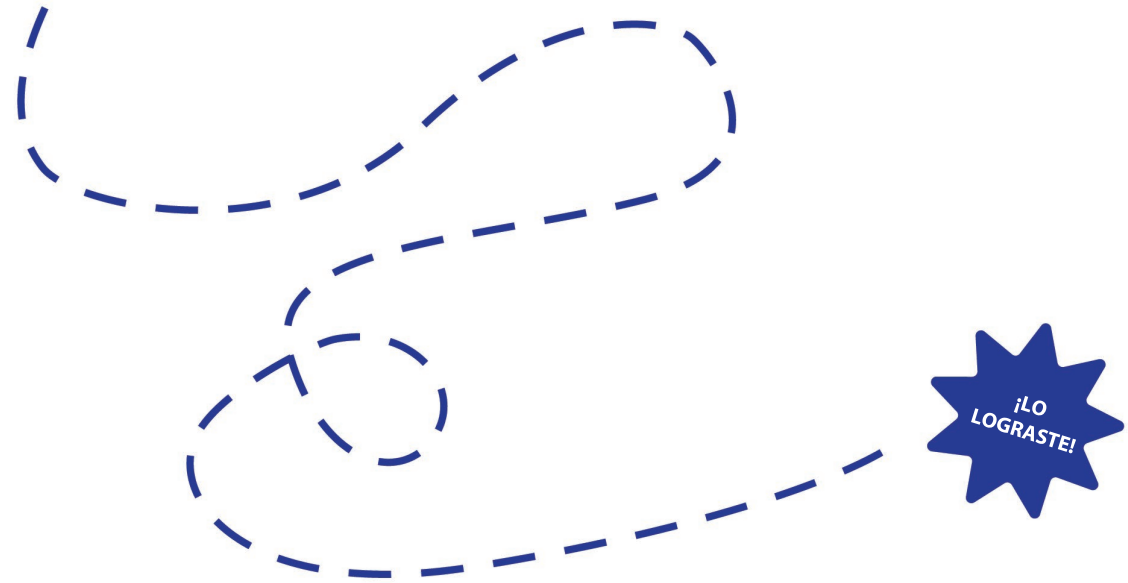
Estos tipos de "restricciones" nos pueden servir para asegurarnos de que el teléfono no nos distraiga de lo que más importa:

- ○ Limitar las notificaciones
- ○ Quitar las aplicaciones adictivas de la pantalla de inicio
- ○ Dejar de lado el dispositivo cuando trabajo o necesito concentrarme
- ○ Otro:

_____

Señal o palabra secreta que podemos usar para avisarnos que necesitamos dejar de lado el teléfono y compartir tiempo cara a cara: _____

Como familia, revisaremos nuestros hábitos de uso del teléfono cada _____.



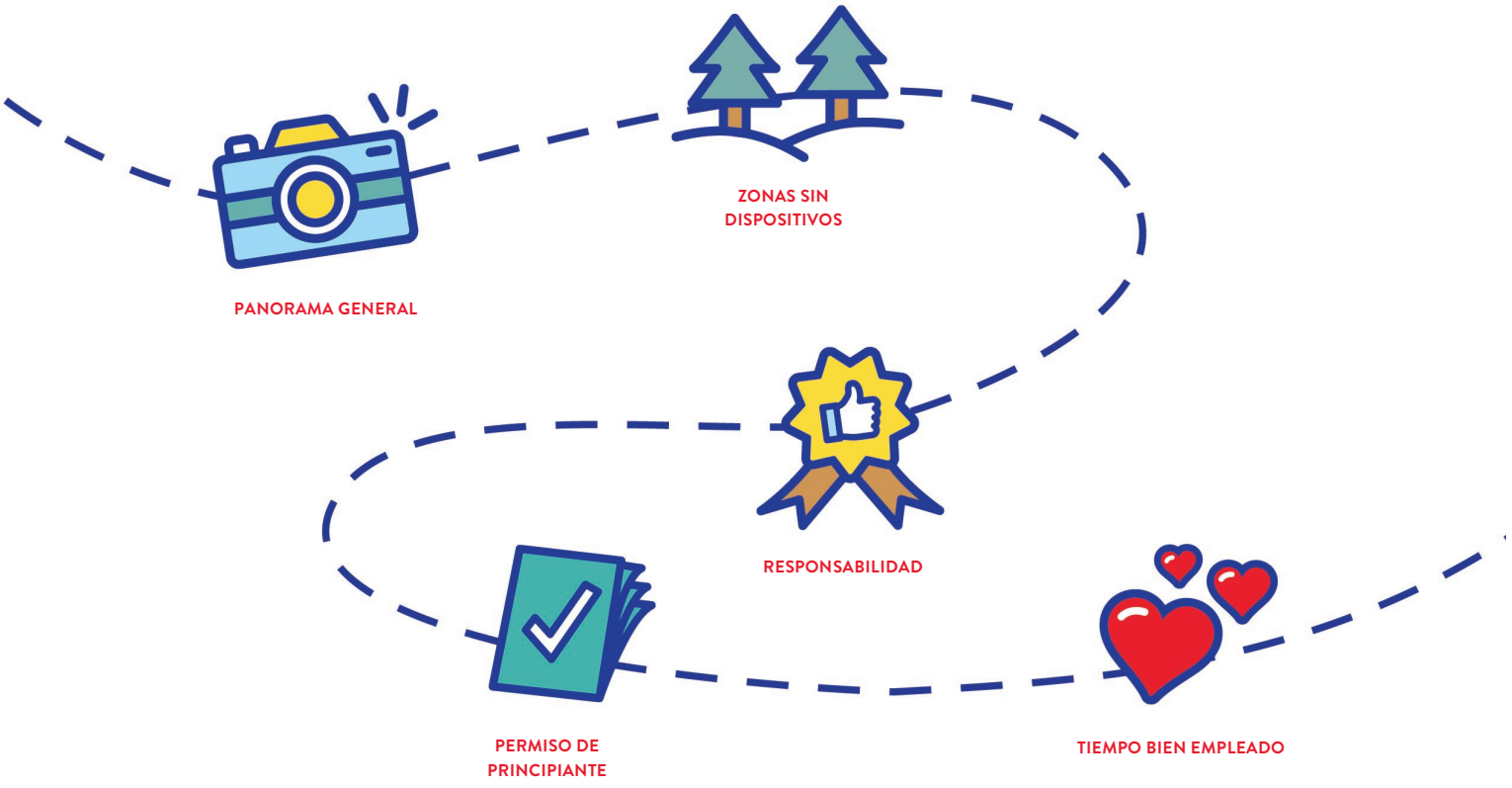
ACUERDO O COMPROMISO ENTRE PADRES E HIJOS

El teléfono es una herramienta increíble que nos ayuda a conectarnos y unirnos y, al usarlo, nos comprometemos a esforzarnos por tener hábitos digitales saludables. Esto puede ser difícil a veces, ¡y es normal que lo sea! No tenemos la obligación de siempre tomar la decisión correcta, y es probable que alguna vez no lo hagamos.

Al usar el teléfono, celebraremos cuando las cosas salgan bien y nos guiaremos y apoyaremos mutuamente cuando nos topemos con algún obstáculo en el camino. Lo más importante será esforzarnos por mantener conversaciones sinceras y abiertas sobre nuestros dispositivos, animarnos mutuamente en pos de nuestros valores y nuestra conexión y regresar a lo que más importa: **NOSOTROS**.

Firma del hijo

Firma del padre o madre



PADRES E HIJOS

ACTIVIDAD SOBRE TEMAS DE TECNOLOGÍA

Recorta estos temas de tecnología y guárdalos en un recipiente o un frasco de cristal. Úsalos para iniciar una conversación con tu hijo preadolescente o adolescente sobre las expectativas con respecto al teléfono y al mundo digital. No pierdan la curiosidad e intenten ver el mundo con los ojos del otro. ¿Cuál es tu meta? Profundizar la confianza y la empatía, lo que sentará una base sólida para el camino que les espera.

¿Qué cuenta de redes sociales de las que sigues parece la **más falsa**? ¿Qué tipo de cosas publica esa persona?

Publicas una imagen en las redes sociales y más tarde ves que recibe **menos "me gusta"** que tus otras publicaciones. ¿Qué haces? ¿Cómo te sientes?

¿Cómo te hacen sentir las redes sociales acerca de la **imagen que tienes de ti mismo**? ¿Es la comparación un ladrón de la felicidad?

¿Qué ***hashtags*** sigues? ¿Cuáles evitas? ¿Por qué?

Tu mejor amigo te sugiere que **se digan las contraseñas de los teléfonos** porque comparten todo y, si no es así, no deben confiar en el otro. ¿Qué deberías hacer? ¿Escuchaste hablar de alguna otra mala experiencia al compartir contraseñas con los demás?

¿Cuál es la diferencia entre **privacidad** y **discreción**?

Según tu opinión, ¿qué dirías que es **"tiempo bien empleado"** con el teléfono o en las redes sociales?

¿Alguna vez sufriste o viste **acoso** en teléfonos o redes sociales?

¿A qué ***influencers*** sigues? ¿Qué cosas interesantes aprendiste de ellos recientemente? ¿Confías en ellos?

¿Cuáles son tus **valores personales**? ¿Cómo puedes evitar publicar cosas que van en contra de tus valores?

Un amigo tuyo recibe una **foto de un desnudo** de alguien de la escuela y te la muestra. ¿Cómo le respondes a tu amigo? ¿A quién puedes pedir ayuda?

Tu vecino te envía un mensaje de texto en el que te pide que conduzcas más despacio por la calle. ¿Cómo le respondes? ¿Es apropiado enviarle ***emojis***?

¿Qué pasaría si se te pincha un neumático y llegarás tarde al trabajo? ¿**Está bien enviar un mensaje de texto** a jefes y colegas?

Un maestro fija una fecha de entrega para la medianoche del sábado. El viernes a la noche estás trabajando arduamente para terminar el trabajo, pero a las 10 p. m. tienes mucho cansancio y necesitas un descanso. ¿Seguirás trabajando esa noche para terminar el trabajo? ¿Cuáles son **tus límites** a la hora de desconectarte de las pantallas y qué dirás para comunicarlos?

Ves fotos de amigos que pasaron el fin de semana juntos y no te invitaron. ¿Qué haces? ¿Cómo puedes pasar de un lugar de inseguridad a un lugar de **libertad y confianza**? ¿Qué puedes hacer para practicar la autoestima?

Publicas una foto con un amigo y luego descubres que accidentalmente hiciste que alguien se sintiera excluido. ¿Cómo le respondes? ¿Qué puedes hacer para **reparar el daño**?

¿Cuál es **una meta** o propósito que tengas para este año? ¿Cómo puede ayudarte la tecnología a lograr esa meta? ¿Cómo podría interponerse en el camino?

¿Cómo puedes **resguardar tu atención**? ¿Es importante estar siempre disponible? ¿Cuándo pones tu teléfono en silencio y cuándo está bien dejar el tono de llamada activado? ¿Qué haces con las notificaciones?

Todos queremos **sentir que nos conocen, nos ven y nos siguen**. ¿Cuál es tu política personal para decidir a quién permitir que te siga en las redes sociales? ¿Cuál es tu política sobre a quién seguir y cuándo dejar de seguir a alguien?

Te gusta una foto que tomaste en la que aparecen otras personas, pero no sabes si es halagadora para un amigo que sale en ella. ¿Deberías **publicarla de todos modos**?

Estás leyendo un correo electrónico personal, y uno de tus padres, hermanos o amigos mira por encima de tu hombro. ¿Cómo puedes **comunicarle amablemente** que necesitas espacio?

Tu hermano dejó su teléfono en la encimera y salió de la habitación. Le llega un mensaje de texto de un amigo que hace una pregunta cuya respuesta sabes. ¿**Deberías responder** en nombre de tu hermano?

¡AGREGA TUS TEMAS!

Agrega tus propias preguntas o disparadores para lograr conversaciones aún más profundas con tu hijo.



