



ACUERDO DIGITAL FAMILIAR DE QUSTODIO

Este acuerdo familiar te permitirá establecer una serie de pautas para regular el uso de Internet y los dispositivos de la familia. También es una buena forma de empezar a hablar con tus hijos sobre la seguridad y las normas de convivencia en la red.

¡Todos para uno y uno para todos!

Toda la familia debería aceptar y comprometerse a respetar los valores que recoge este acuerdo. ¡Tómalo en serio e imprime todas las copias que necesites! Da ejemplo a tus hijos comportándote de forma prudente y responsable, y anímales a hacer lo mismo. Ya verás, eso dará sus frutos en el futuro.

¿Qué tengo que hacer?



Descárgate este documento e imprímelo.



Busca el momento adecuado para hablar con tus hijos y acordar con ellos las condiciones del acuerdo.



Firmad el documento y colocadlo en un lugar visible (p. ej., en la pared o en la puerta de la nevera).



Inicia sesión en Qustodio y configura las reglas que habéis acordado.



Respetaré las normas de seguridad básicas

- Avisaré inmediatamente a mis padres si me encuentro contenidos en Internet que me hagan sentir incómodo, deprimido o disgustado
- No revelaré nunca mis datos personales (como mi dirección, el nombre y la dirección de mi colegio, mi correo electrónico, el número de teléfono de mi casa y mi móvil y mis contraseñas)
- Acepto que mis padres supervisen mi actividad online con [Qustodio](#)**
- Acepto que mis padres filtren el contenido que no consideren adecuado para mi edad con los [Filtros Web Inteligentes de Qustodio](#)**
- _____

i Puedes configurar los filtros web inteligentes desde el menú **Reglas de Navegación Web**. Nuestros filtros inteligentes bloquean el contenido inapropiado, incluso en el modo de navegación privada.

Seré responsable

- Equilibraré mi tiempo libre entre la tecnología, la televisión, los deberes y otro tipo de actividades
- Respetaré el horario que mis padres establezcan para las horas de estudio y de descanso, la cena, etc.
- Mis padres limitarán el tiempo que uso los dispositivos, las aplicaciones y los juegos con [Qustodio](#)**
- No usaré dispositivos móviles ni de otro tipo durante las siguientes horas:**
Entre semana: _____
Fin de semana: _____
- _____

i El uso excesivo de los dispositivos electrónicos está asociado con la obesidad, el insomnio, el fracaso escolar y otros trastornos del comportamiento. Limita el uso lúdico de los mismos a un máximo de **una o dos horas por día**.
La monitorización y bloqueo de aplicaciones y juegos solo están disponibles para los usuarios Premium. Las puedes configurar desde la pestaña **Reglas > Programas**.



Seré prudente

- No quedaré con personas que solo conozco a través de Internet (sin el conocimiento ni el permiso de mis padres)
- Acepto que mis padres supervisen mis llamadas y SMS con **Qustodio**
- Acepto que mis padres puedan geolocalizarme con **Qustodio**
- _____

i La geolocalización y la monitorización de llamadas y SMS te proporcionarán una mayor tranquilidad. Además, en caso de emergencia tu hijo podrá enviarte una alerta con el **Botón de Pánico**. Todas estas funciones son Premium. Puedes configurarlas desde la pestaña **Reglas**.

Seré respetuoso

- Me comportaré de forma educada y considerada, y no usaré mi teléfono mientras esté hablando con otra persona ni durante las comidas
- Usaré un lenguaje respetuoso en Internet y no enviaré ni publicaré mensajes que puedan resultar ofensivos
- Acepto que mis padres supervisen mis interacciones sociales con **Qustodio**
- _____

i Explícale a tu hijo la importancia de ser un buen “ciudadano digital” y habla de las graves consecuencias que tiene el cyberbullying. Si tu hijo sufre este tipo de acoso, deberías tomar medidas junto con los padres de los niños implicados, e incluso con el entorno escolar si lo consideras oportuno. La monitorización de Facebook es una función Premium. Se configura en: **Reglas > Monitoreo social**.

Me comprometo a respetar las condiciones de este acuerdo

Me comprometo a ayudar a mi hijo a respetar este acuerdo y a darle ejemplo con un buen comportamiento digital

Firma del niño

Firma de los padres