

María Isabel Guerrero Silva

## Instrucciones para padres Coherentes

### ¿CÓMO PONGO REGLAS DE INTERNET, TELÉFONO Y REDES SOCIALES?

Muchos Padres me preguntan constantemente, cuál es la edad correcta para darle a sus hijos aparatos tecnológicos. Aunque no existe la edad ideal, dado que depende de múltiples factores, [www.mariaisabelguerrerosilva.com](http://www.mariaisabelguerrerosilva.com) recomiendo que la edad apropiada para iniciar con el uso de sus propios aparatos de tecnología son los 9 años, edad en la que el pensamiento es menos concreto y la auto protección ya se encuentra presente, iniciando por uso de Tablet o de dispositivos como el iPod. Luego a los 10 años recomiendo el uso de celulares “flechas” o los actuales relojes que solo sirvan para llamar y recibir mensajes de texto. El uso de un celular con datos debería ser dado a partir de los 12 años, edad en la cual ya el pensamiento formal hace aparición en la vida de nuestros hijos.

Lo sorprendente es que la mayoría de los niños de 5 años ya tienen acceso indiscriminado al celular de sus padres, o tienen su Tablet o celular “reciclado” de los padres que viene a representar el mismo riesgo que si fuera uno de última tecnología. “Le di mi celular viejito para que se entretenga” o “es la primera Tablet que salió” son frases que escucho repetidamente, de padres que, además, creen estar haciendo lo correcto con sus hijos.

Sí ha llegado el momento y los dos padres se encuentran de acuerdo con darle aparatos tecnológicos a sus hijos, es importante identificar las preocupaciones en línea, y dejar muy claras, visibles y hasta pegadas al lado del computador (y, si es necesario, también en la nevera) las reglas de uso que se tendrán y las condiciones de seguridad que han de usarse.

Recientemente varias instituciones muy serias han compartido contratos en línea que han funcionado muy bien para manejar las reglas padres-hijos (con muchos terabytes en medio) y han disminuido muchos riesgos en línea con los niños y adolescentes. Esta guía es una recopilación de muchas de ellas y está basada en el principio de proteger al máximo a nuestros hijos cuando se exponen al uso de pantallas.

Este tipo de contratos ha funcionado muy bien porque los niños y adolescentes reaccionan de una manera increíble cuando saben a qué atenerse y, en especial, cuando sienten igualdad.

Al final, en teoría, todo contrato está hecho para beneficiar a ambas partes. Uno de los principales objetivos en la adolescencia es crecer, negociar y sentir que consiguen algo, por lo que un contrato es una figura adecuada, para conseguir lo que necesitan.

## Todo se reduce a una negociación

Tu hijo quiere que le des un dispositivo, sentirse seguro, tiempo de internet y permiso para usarlos. Y tú quieres que no se pierda en la red, que no corra peligros, que no abusen de él y no perder la convivencia.

Asociaciones como The Modern Parent, SafeKids.com, Irules, ConnectSafely.org y Digital Family México, Rosado y cols, Pantallas Amigas, coinciden con la mayoría de los puntos de seguridad y han implementado este tipo de contratos en talleres, familias, escuelas y comunidades enteras con muchísimo éxito.



He Recopilado los puntos esenciales, las principales preocupaciones e incluso los errores en los que muchos de mis pacientes han caído por no haber tenido claras las reglas del juego en la red. Y también he generado otros puntos que me parecen importantes, adaptándolo de una manera divertida para que tus hijos lo sientan amigable y empático y, sobre todo, haciéndolo recíproco e incluyendo responsabilidades para los papás (por la forma como razonan los adolescentes); Esta herramienta te ayudará a cuidar lo más preciado que tenemos en nuestra vida... nuestros hijos.

Espero que disfruten de este contrato y les resulte de mucha utilidad, no duden en compartirlo con todos los padres de niños y adolescentes que conozcan, pues podríamos estar salvando literalmente la vida de más de un joven que por falta de conocimiento puede llegar a naufragar en la red de redes. Recuerden que estoy para servirles.

## Contrato Uso inteligente de la tecnología

### Instrucciones para aplicar el contrato:

1. Primero explícale a tu hijo varios de los riesgos que se presentan al estar en línea, háldeles de Sexting, grooming, cyber bullying, pornografía, entre otras y si eres tú el que no sabe que significan estos términos busca pronto la información, pues esos son solo algunos de los riesgos en los que se encuentran nuestros pequeños cuando ponemos la tecnología a su alcance.
2. Si tienes varios hijos, no trates de firmar el contrato con todos al mismo tiempo. Hazte un favor y hazlo uno por uno, considerando el mejor momento de acuerdo a su edad, lo ideal es a los once años, pero si ya se ha pasado esa edad nunca es tarde para hacerlo.
3. Busca que sea relajado el momento (es muy importante). En cualquier lugar donde se sienta cómodo y no le parezca demasiado formal, pero pueda poner toda la atención.



4. No lo obligues a leerlo juntos, si tu hijo lo quiere leer solo y comentarlo, déjalo. Te aseguro que empezarán a salir temas de los que nunca antes habían hablado. Si en algún momento tu hijo reniega de algo importante, sé “firme pero amable” y en algunos casos dale alternativas. “Pero ¿cómo voy a pagar mi celular si lo rompo, si yo no trabajo ni tengo dinero?”, “Puedes pagármelo de lo que te doy los fines de semana o pagármelo con trabajo aquí en la casa.”

5. Sé que generar este momento y enfrentarte a tus hijos en este tema puede costarte trabajo y muchos papás prefieren evitar el enfrentamiento. Te puedo asegurar que vale la pena, tus hijos van a reaccionar mucho mejor de lo que te imaginas, te lo aseguro, y si reaccionan mal, es que hay algo importante que esconden y que tienes que averiguar de inmediato antes de que se te salga de las manos.

6. Pon el máximo de seguridad en el celular, Tablet o pc de tu hijo, programas como [www.qustodio.com](http://www.qustodio.com) pueden ser de gran protección, evitar riesgos y garantizar la seguridad y felicidad de tus hijos. Firmar un contrato como estos puede ser la diferencia entre tener un problema muy serio en línea y jamás tenerlo. Ánimo, estamos hablando de la seguridad de tu hijo.

Recuerda de nuevo que no estas solo, eres un Padre Coherente y tienes mi apoyo.

[www.mariaisabelguerrerosilva.com](http://www.mariaisabelguerrerosilva.com)

**IMPRIME DESDE AQUÍ**



**CoherenteMente**  
Por: María Isabel Guerrero Silva

## CONTRATO "COHERENCIA EN LÍNEA" PADRES E HIJOS

Yo \_\_\_\_\_ (nombre del niño, pre o adolescente), se me denominará en el siguiente contrato como CYBERNAUTA.

Yo \_\_\_\_\_ (nombre de mamá/papá), se me denominará en el siguiente contrato como CUSTODIO.

Este contrato se ha hecho porque la tecnología ha cambiado muchas situaciones. El internet tiene cosas buenísimas que hay que disfrutar y otras que tenemos que aprender a controlar para que no se conviertan en problemas.

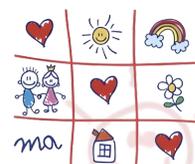
En la red hay mucha gente buena, pero también hay mucha gente mala (adultos y adolescentes) que buscan hacer daño a los demás. Estas personas inventan engaños y trampas todos los días para poner en riesgo a los adolescentes y a toda la familia.

Éste es un contrato para padres que aman a sus hijos y **NO** quieren que corran ningún peligro, y para hijos que **NO** quieren que les vaya a pasar nada a ellos, ni a su familia. Es necesario que tanto el custodio como el cybernauta estén dispuestos a cambiar y a ceder en algunas cosas, para que este contrato funcione.

## CLÁUSULAS

1. El cybernauta, no jugaré, ni mirare videos, series ni textearé mientras hago la tarea (aunque esté a punto de pasar el nivel más difícil del juego o mis amigos me manden un millón de textos diciendo "contesta -contesta-contesta").

2. El padre es el dueño de los dispositivos (celular, computador, tablet, etcétera) y están en préstamo con el cybernauta. \* Aunque el cybernauta haya cooperado o comprado el dispositivo con parte de su dinero, es mantenido y vive en casa de sus papás. Además, el servicio de internet también es pagado por los adultos, por lo que los dispositivos los controlarán los papás.



3. El adolescente o casi-adolescente, y los padres **NO** utilizarán sus teléfonos durante la comida. Los momentos de reunión familiar son muy escasos y muy importantes.

4. Si el cybernauta cumple las reglas y los tiempos que vienen en este contrato, tendrá derecho a utilizar sus dispositivos. En caso de que **NO** los cumpla, serán retirados por el custodio, según las reglas establecidas.

5. Si mis padres me piden que deje de jugar, textear o me piden que apague mi dispositivo porque necesitan mi atención, lo haré a la primera (esto por respeto a ellos y porque ¡no quiero perder mi tiempo con su celular!).

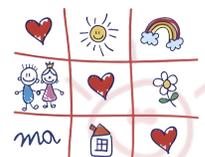
6. Si el cybernauta tira, moja, descompone o rompe la pantalla (aunque sea de una orillita) del dispositivo, será su obligación pagarlo de su propio dinero y no podrá utilizarlo hasta que lo termine de pagar. Sólo podrá hacerlo si es necesario para una emergencia (celular) o una tarea o examen (compu/tablet prestada).

7. Los dispositivos se tendrán que apagar y entregar a las \_\_\_\_\_ horas. Antes de esto el cybernauta los podrá usar dentro de los tiempos permitidos.

8. El cybernauta se compromete a tener un uso adecuado de las redes, en caso de caer por equivocación en páginas inadecuadas para su edad, deberá salir de ellas lo más pronto posible. Comprendiendo que internet es un negocio para muchos adultos y que tanto la pornografía como el abuso de menores son delitos.

9. El cybernauta, No contactaré en línea a nadie antes de las \_\_\_\_\_ a.m ni después de las \_\_\_\_\_ p.m. Lo hago por respeto a su casa y a la mía. Si mis amigos están chateando más tarde, entenderé que cada familia tiene sus propias reglas y pues, ni modo.

10. No contestaré el teléfono cuando esté hablando con alguien más en persona; esperaré a que termine y regresaré la llamada, es parte de mi educación. También lo pondré en silencio en los lugares públicos como el cine, las clases, cuando esté estudiando con otras personas y en todo lugar donde moleste a los demás.



11. El cibernauta, No utilizará sexting (mandar mensajes y fotos sexuales) con nadie, mucho menos enviar el “pac” porque, aunque sé que en ocasiones (con alguien conocido) puede parecer divertido. Después te puedes arrepentir de lo que pusiste y avergonzarte durísimo o hasta meterte en un problema legal.

11. Dejaré alguna vez (cuando sea posible) el teléfono o tablet en mi casa. Me portaré como un valiente. Me daré cuenta de que aunque amo mi teléfono, no es una extensión mía y hay muchas cosas que puedo vivir y disfrutar también sin él.

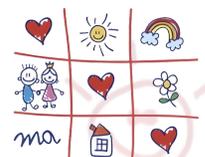
12. Mis padres, mis custodios, cuando tenga la edad apropiada, me dejarán utilizar redes sociales, pero a cambio ellos tendrán todas las claves de acceso para cuidarme (redes, correo, etcétera). Les daré mis contraseñas sin ningún problema. Ellos prometen fielmente **NO** leer todo lo que escribo ni hacerme sentir incómodo/a, sólo estarán pendientes de cosas, personas o situaciones, que puedan ser peligrosas para mí.

13. Si los padres por “equivocación” o... mala suerte, empiezan a leer algo de mi vida privada (que no me pone en peligro), se comprometen al 100 por ciento a dejarlo de leer y no comentarme nada sobre eso, aunque se mueran de ganas.

14. No aceptaré como amigo en las redes a nadie que no conozca (por más buena persona o lindo/a que parezca). Recordaré que es peligroso y que en la red, el tigre no es como lo pintan.

15. No hablaré o escribiré en línea o por teléfono con nadie que no conozca en persona. Si algún desconocido me contacta, le avisaré a mis papás, sí o sí, porque pueden ponerme una trampa.

16. No compartiré mi información privada ni la de mi familia con nadie que haya conocido en línea (nombres, direcciones, fotos, números de teléfono, claves, nombre de mi colegio, etcétera) porque sé que se puede utilizar para engaños, robos, asaltos, delitos y hasta secuestros. Nunca publicare fotos con el uniforme de mi colegio, ni de la fachada de mi casa.



17. **NUNCA** cibernauta ni custodio, publicaran su ubicación en tiempo real en las redes sociales.

18. Yo cibernauta me comprometo a dejar mis aparatos tecnológicos fuera de mi habitación durante la noche, se los entregare a mis padres a las \_\_\_ pm y ellos me los volverán a dar en la mañana a las \_\_\_\_ . Pues entiendo que en la noche los peligros aumentan en la red.

19. El padre tampoco compartirá información e intimidades de los adolescentes en línea con sus amigos, porque para ellos es chistoso, pero a los hijos les da #PenaHorrenda.

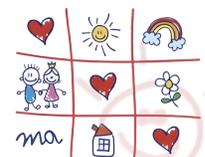
20. Cuidaré mi imagen, fotos, selfies y forma de escribir en las redes (groserías), ya que muchos colegios, clubes y clases se fijan en eso para aceptarte o no.

21. El padre tendrá que cuidar también su imagen en las redes, por el bien de su trabajo (y porque a veces también los papás hacen cosas raras y en realidad #SeVenMuuyMal).

22. No haré ciberbullying, molestaré, acosaré o insultaré a nadie (conocido o desconocido) en línea o por mensaje de texto. Tampoco ofenderé a nadie por su raza, religión, nivel económico, orientación sexual, problemas físicos o cualquier otra razón.

23. Tampoco reenviaré, contestaré o daré like a mensajes negativos que lastimen a otra persona (de esta manera esperaré que tampoco lo hagan conmigo).

24. Mis claves (passwords) no las tendrá ni mi mejor amigo, porque en algún momento nos podemos pelear y podría usarlas en mi contra. Solo mis padres y yo las tendremos. No dejare a nadie que me cuide mis fueguitos de Snapchat, pues es un riesgo compartir las claves.



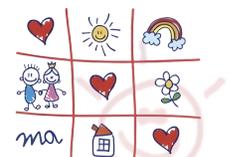
25. Prometo bloquear, ignorar, no contestar y comentarles a mis padres (o a algún adulto de confianza familiar o del colegio) sobre cualquier mensaje, post o imagen que me moleste, lastime, ofenda, o me cause cualquier acoso en la red (por mínimo que sea).

26. El padre "promete" NO regañar a su hijo, si le cuenta o enseña un comentario o foto donde haya sido ofendido, lastimado, molestado o se encuentre en una situación vergonzosa. Sin importar lo fuerte que ésta sea o que el mismo cybernauta lo haya generado en un inicio. El padre se compromete a apoyarlo con todo su amor y ayudarlo a resolver el problema.

27. Si alguno de mis amigos es víctima de acoso o cyberbullying prometo fielmente ser un verdadero buen amigo y reportar esto en el colegio o a un adulto para que lo puedan ayudar.

28. No subiré imágenes, selfies ni videos míos inapropiadas, como fotos con poca ropa, partes íntimas (aunque no se vea mi cara), señales de groserías, fotos haciendo cosas indebidas como tomando licor o utilizando drogas (aunque sea de juego), porque sé que las cosas que subes a internet se quedan siempre ahí y después las pueden usar en mi contra, para burlarse o ponerme en ridículo. En conclusión, **NO** subiré ninguna foto que **NO** pudieran ver mis papás

29. Todas mis redes sociales estarán en los niveles más altos de seguridad y tendré todas mis cuentas privadas, a menos que mi padre (mi ángel custodio), me dé permiso de tener algunas cuentas públicas.



30. No compartiré mi ubicación en ninguna aplicación (si alguien quiere saber dónde estoy, que me llamen o me manden un texto).

31. No utilizaré las tarjetas de crédito o débito de mis padres ni compraré nada en línea con dinero que no sea mío, sin pedir permiso antes.

32. Estoy convencido/a de que todas estas reglas son para ayudar a protegerme, cuidarme y para que pueda seguir disfrutando los dispositivos y las redes sociales.

Nombre y firma

\_\_\_\_\_  
Adolescente

Nombre y firma

\_\_\_\_\_  
Padre

Nombre y firma

\_\_\_\_\_  
Testigo



**Coherente *Mente***

Por: María Isabel Guerrero Silva

3003107018-3002933518

[www.padrescoherentes.com](http://www.padrescoherentes.com)

[infocoherentemente@gmail.com](mailto:infocoherentemente@gmail.com)

Carrera 22#142-33 Bogotá, Colombia