

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

CONTRATO EN LÍNEA

Una vez que ya tienes identificadas tus preocupaciones en línea, y ya sabes en qué andan tus hijos (o quieren andar), es muy importante que dejes muy claras, visibles y hasta pegadas a lado de la computadora (y, si es necesario, también en el refrigerador) las reglas.

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 chavos.

Esto ha funcionado muy bien porque los 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 (olvidate de los contratos leoninos con letritas chiquitas que has visto), y esto ellos lo sienten. Acuérdate de que uno de sus principales objetivos en la adolescencia es crecer, negociar y sentir que consiguen algo, por lo que un contrato es una figura adecuada (frase dominguera de mi abogado) para conseguir lo que necesitan.

Todo se reduce a una negociación:

El chavo 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 (ya, de entrada, que no se le olvide tu nombre).

Asociaciones como *The Modern Parent*, *SafeKids.com*, *Irules*, *ConnectSafely.org* y *Digital Family México* (a quien agradezco toda su ayuda y asesoría), 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.

Recopilando los puntos esenciales, generando otros que me parecen importantes, ocupando el trabajo que he tenido con adolescentes en los últimos quince años, 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); te comparto mi propia versión, la cual estoy seguro de que te ayudará a cuidar lo más preciado que tenemos en nuestra vida... nuestros hijos.

Instrucciones para aplicar el contrato:

- a. Primero explícale a tu hijo varios de los riesgos que presenta hoy estar en línea, estos los encontrarás en el apartado “¿Cómo consigo las claves de mis hijos, cuando están empezando en internet?”. Esto servirá para que se vayan concientizando.
- b. Si tienes varios hijos, no trates de firmar el contrato con todos al mismo tiempo. Te van a echar montón y pueden terminar no queriéndolo firmar. Hazte un favor y hazlo uno por uno.
- c. Busca que sea relajado el momento (es muy importante para los chavos). Puede ser en tu cama, en una banca –en caso de que tengas jardín–, en el cuarto de la tele (obviamente con la tele apagada), en la mesa donde desayunan. En cualquier lugar donde se sienta cómodo y no le parezca demasiado formal, pero pueda poner toda la atención. Evita pedirle que se ponga traje y que se presente en la biblioteca de la casa.
- d. No lo obligues a leerlo juntos como de escuelita, si él lo quiere leer solo y comentarlo, déjalo. Te aseguro que empezarán a salir temas de los que nunca habían platicado.

Si en algún momento tu hijo reniega de algo importante, sé firme pero amoroso 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.”

- e. 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.

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 hij@.

CONTRATO EN LÍNEA PARA PADRES Y ADOLESCENTES **R5**

Yo _____ (nombre del adolescente), se me denominará en el siguiente contrato como **el adolescente (peligroso)**.

Yo _____ (nombre de mamá/papá), se me denominará en el siguiente contrato como **el padre (intenso)**.

Este contrato se ha hecho porque la tecnología ha cambiado muchas situaciones. El internet tiene cosas padrísimas 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 padre como el adolescente estén dispuestos a cambiar y a ceder en algunas cosas, para que este contrato funcione.

Cláusulas

1. El adolescente no jugaré ni textearé mientras hace la tarea (aunque esté a punto de pasar el nivel más difícil del juego o sus amig@s le manden un millón de textos diciendo " contesta -contesta-contesta").
2. El padre es el dueño de los dispositivos (celular, compu, *tablet*, etcétera) y están en préstamo con el adolescente. *
3. El adolescente o casi-adolescente no utilizará su teléfono durante la comida. Esto no por mala vibra, simplemente para pasar tiempo juntos y que no se le olvide el nombre de algún miembro de su familia.
4. Si el adolescente 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 adulto, según las reglas establecidas.
5. Si mis padres me piden que deje de jugar, textear o apague mi dispositivo porque necesitan mi atención, lo haré a la primera (esto por respeto a ellos y porque ¡no quiere que castiguen mi su celular!).
6. Si el adolescente 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 adolescente los podrá usar dentro de los tiempos permitidos, ¡como quiera! (Aunque al padre ya se le haya acabado la pila del suyo, y le dé coraje.)
8. No contactaré en línea a nadie antes de las 9 a.m. ni después de las 9 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.

* Aunque el adolescente 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.

9. 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.

10. No utilizaré *sexting* (mandar mensajes y fotos sexuales) con nadie, 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 en mi casa. Me portaré como los machos (o las machas). 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 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 incómod@, 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 amig@ en las redes a nadie que no conozca (por más buena onda o guap@ que parezca). Recordaré que es peligroso y que en la red, el león y el ligue no son como los 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, nombres de escuelas, etcétera) porque sé que se puede utilizar para engaños, robos, asaltos, delitos y hasta secuestros.
17. 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.
18. Cuidaré mi imagen, fotos, **selfies** y forma de escribir en las redes (groserías), ya que muchas escuelas, clubes y clases se fijan en eso para aceptarte o no.

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).

19. 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.
20. Tampoco reenviaré, contestaré o daré *like* a mensajes negativos que lastimen a otra persona (de esta manera esperaré que tampoco lo hagan conmigo #JusticiaDivina).
21. Mis claves (*passwords*) no las tendrá ni mi mejor amigo, porque en algún momento nos podemos pelear y podría usarlas en mi contra.
22. Prometo bloquear, ignorar, no contestar y comentarle a mis padres (o a algún adulto de confianza, o adulto confiable en la escuela) sobre cualquier mensaje, *post* o imagen que me moleste, lastime, ofenda, o me cause cualquier acoso en la red (por súper mínimo que sea).
23. El padre "promete" NO regañar a su hij@, si le platica 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 mism@ adolescente lo haya generado en un inicio. El padre se

compromete a apoyarl@ con todo su amor y ayudarlo a resolver el problema.

24. Si alguno de mis amig@s es víctima de acoso o *cyberbullying* prometo fielmente ser un verdadero buen amig@ y reportar esto a la escuela o a un adulto para que lo puedan ayudar.
25. 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 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... y hasta mis tíos lejanos.
26. Todas mis redes sociales estarán en los niveles más altos de seguridad y tendré todas mis cuentas privadas, a menos que mi padre (en este caso conocido como "el padre lindo y cariñoso"), me dé permiso de tener algunas cuentas públicas.
27. No compartiré mi ubicación en ninguna aplicación (si alguien quiere saber dónde estoy, que me llame o me mande un texto).
28. 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.
29. Estoy convencid@ 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