

TALLER PRÁCTICO

“EL CONTRATO”



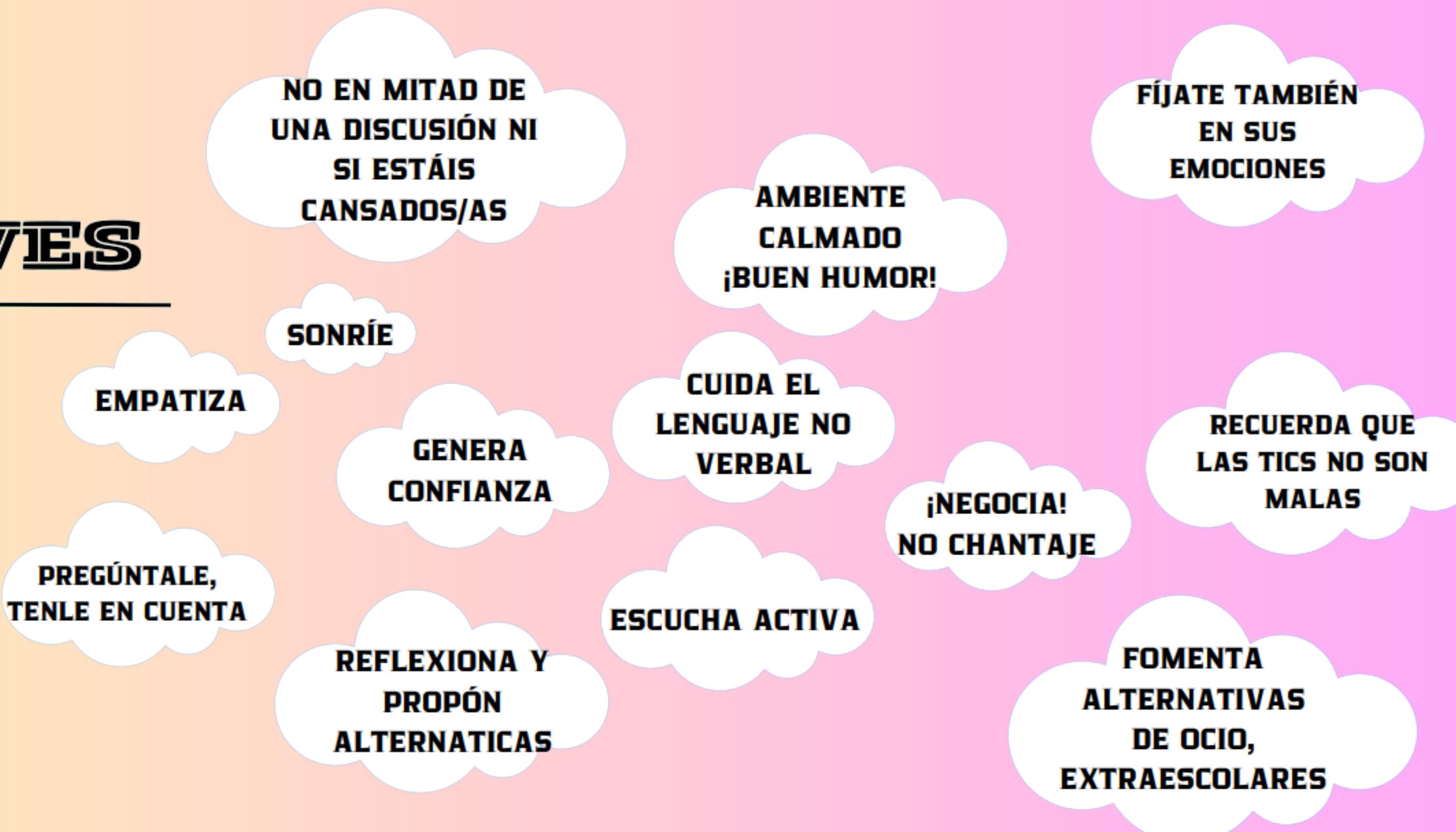
GAIZKA IRIBARREN GONZÁLEZ

IDEAS BÁSICAS PARA PONER NORMAS Y LÍMITES: EL “CONTRATO”

5

CLAVES

- 1 INFORMACIÓN
- 2 ESTRATEGIAS
- 3 EMPATÍA
- 4 FIRMEZA
- 5 PACIENCIA



¿CÓMO PONER NORMAS Y LÍMITES?



REFUERZA POSITIVAMENTE

RESPONSABILIZARLES EN SU
USO

FOMENTAR LA SUPERVISIÓN

HACEROS UN
PERFIL
JUNTOS

CONFIGURAD
LA APP,
APRENDED
JUNTOS

ELEGID JUNTOS
A QUIÉN
SEGUIMOS



**NORMAS
JUNTO A ELLOS
Y ELLAS**

HORAS DE USO AL DÍA

**DÓNDE, HASTA CUÁNDO, DESDE
CUÁNDO**

OBLIGACIONES

APLICACIONES/JUEGOS

CONTROL PARENTAL

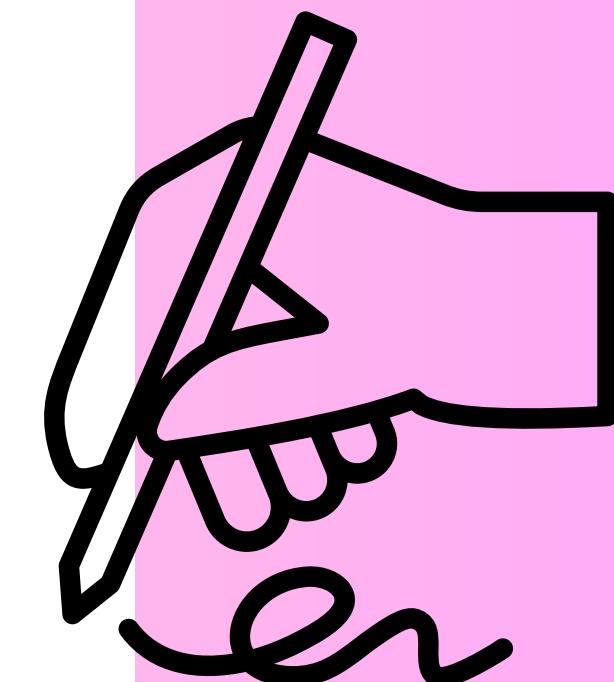
RECOMPENSAS

CONSECUENCIAS

NORMAS DEL USO DE LAS PANTALLAS EN CASA



- HORAS DE USO AL DÍA** → 1h30 al día
Entre todas las pantallas
Cada noche se revisará el Qustodio
- DÓNDE, HASTA CUÁNDO, DESDE CUÁNDO** → No hay uso de móvil en habitación
Desconexión digital: 20h
L-V: cuando vuelva de clase. FS: 10h
Durante las comidas no hay pantallas
- OBLIGACIONES** → Habitación ordenada
- APLICACIONES Y JUEGOS** → No se juega a juegos por encima de PEGI 12
Redes sociales con permiso
- CONTROL PARENTAL** → Se usará Qustodio al menos estos primeros 6 meses
- RECOMPENSAS** → Si se cumplen las normas durante 1 mes... (algo fuera de pantallas)
- CONSECUENCIAS** → Si no se cumplen las normas... (algo sobre pantallas)



¡MUCHAS GRACIAS!



gaizka.iribarren@fundacionadsis.org



689 71 97 25