

Family Online Safety Agreement

For teens

STRONG⁴LIFE™



Spending time online can be a fun way to play and connect with others. But not everything on the internet is safe for kids, or even adults. **It's important for your family to agree on how, when and where you can use the internet.**

Check which rules you want your family to follow below. Fill out the blank lines with any other rules that are best for your family.

☒ Our family's rules:

I will...

- ☐ Answer the phone when my parent or guardian calls.
- ☐ Never like, comment on or share hateful content.
- ☐ Ask permission before downloading a new app or video game.
- ☐ Put my device away during class.
- ☐ Never share any nude pictures of myself or others.
- ☐ Share all my usernames and passwords with my parent or guardian.
- ☐ Tell a trusted adult if I ever feel uncomfortable online.
- ☐ Tell a trusted adult if I, or someone I know, is getting bullied or harassed online.
- ☐ Tell a trusted adult or police immediately if someone uses an inappropriate photo or video to hurt me.

If someone threatens you or your family with a sexual image, **this is a crime called sextortion, and it's not your fault.** Scan or click the QR code to learn what you can do.



- ☐ Never share my personal information or location with strangers online.
- ☐ Only friend, chat and play multiplayer games online with people I know in real life.
- ☐ Allow my parent or guardian to monitor my activity, adjust privacy settings and install parental controls across devices for my safety.
- ☐ Understand that I may not get a replacement if my device gets damaged or lost.
- ☐ Never use a device while driving.
- ☐ _____
- ☐ _____



Time limits:

I will...

- ☐ Be allowed to play video games a maximum of _____ hour(s) a day on weeknights.
- ☐ Be allowed to play video games a maximum of _____ hour(s) a day on weekends.
- ☐ Not be online or play video games past _____ p.m., as it can affect my ability to sleep.
- ☐ Not spend more than _____ hours online each day.



Applications:

Apps I may use or download:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Video games:

Games I **may** play at my home or at a friend's home:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

I **may not** play games that contain mature humor, nudity, inappropriate or harsh language, blood, gore, violence, or...

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Consequences:

If I break these rules, I understand that:

- ☐ I will not be able to use my phone or device for _____ hour(s)/day(s).
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____

For parents and guardians:

I will...

- ☐ Set a good example by being safe and respectful online.
- ☐ Listen to my child when they tell me they are uncomfortable or scared.
- ☐ Understand my child may make mistakes.
- ☐ Make an effort to learn about the apps and games my child wants to use.
- ☐ Commit to actively monitoring technology in the home.
- ☐ Ask my child how they feel before I post about them on my social media accounts.

- ☐ Think critically about the information I share online.
- ☐ Enforce reasonable consequences consistently if devices are not used properly.
- ☐ Review and update this agreement annually as my child develops.

Scan or click the QR code for tips for setting limits with kids and teens.



I/we accept these rules and understand they are meant to keep our family safe from online dangers.

Child's signature

Date

Parent or guardian signature(s)

Date

For more ways to keep kids safe online, scan or click the QR code to visit Strong4Life.com/Screens.



Acuerdo de seguridad familiar en línea

Para adolescentes

STRONG⁴LIFE™



Pasar tiempo en línea puede ser una forma divertida de jugar y conectarse con otros. Pero no todo en Internet es seguro para los niños, o incluso adultos. **Es importante que su familia se ponga de acuerdo sobre cómo, cuándo y dónde puede usar Internet.**

A continuación, verifique qué reglas desea que siga su familia. Rellene las líneas en blanco con cualquier otra regla que sea mejor para su familia.

☒ Reglas de nuestra familia:

Prometo...

- ☐ Contestar el teléfono cuando mis padres o guardianes llamen.
- ☐ Nunca darle "like" (me gusta), comentar ni compartir contenido de odio.
- ☐ Pedir permiso antes de descargar una nueva aplicación o videojuego.
- ☐ Guardar mi dispositivo durante clases.
- ☐ Nunca compartir ninguna foto al desnudo de mí mismo o de otros.
- ☐ Compartir todos mis nombres de usuario y contraseñas con mis padres o guardianes.
- ☐ Decirle a un adulto de confianza si alguna vez me siento incómodo en línea.
- ☐ Decirle a un adulto de confianza si yo, o alguien que conozco, está siendo intimidado o acosado en línea.
- ☐ Informar a un adulto de confianza o a la policía de inmediato si alguien usa una foto o video inapropiado para lastimarme.

Si alguien lo amenaza a usted o a su familia con una imagen sexual, **esto es un crimen llamado extorsión sexual, y no es culpa suya.** Escanee o haga clic en el código QR para saber qué puede hacer.



- ☐ Jamás compartir mi información personal o mi ubicación con extraños en línea.
- ☐ Solo entablar amistad, chatear y participar en juegos multijugador en línea con personas que conozco en la vida real.
- ☐ Permitir que mis padres o guardianes controlen mi actividad, ajusten la configuración de privacidad e instalen controles parentales en dispositivos para mi seguridad.
- ☐ Comprender que es posible que no obtenga un reemplazo si mi dispositivo se daña o se pierde.
- ☐ Jamás usar un dispositivo mientras conduzco.
- ☐ _____
- ☐ _____

Límites de tiempo:

Prometo...

- ☐ Que se me permita usar videojuegos un máximo de _____ hora(s) al día durante la semana.
- ☐ Que se me permita usar videojuegos un máximo de _____ hora(s) al día durante los fines de semana.
- ☐ No estar en línea ni usar videojuegos después de las _____ p.m., ya que puede afectar mi capacidad para dormir.
- ☐ No pasar más de _____ horas en línea cada día.

Aplicaciones:

Aplicaciones que **puedo** usar o descargar:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Videojuegos:

Juegos que **puedo** usar en casa o en casa de amigos:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

No utilizaré juegos con contenido adulto, desnudez, lenguaje ofensivo, sangre o violencia.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Consecuencias:

De romper estas reglas, entiendo que:

- ☐ No podré usar mi teléfono o dispositivo por _____ hora(s)/día(s).
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____

Para padres y guardianes:

Prometo...

- ☐ Dar un buen ejemplo, siendo seguro y respetuoso en línea.
- ☐ Escuchar a mi hijo cuando me dice que está incómodo o asustado.
- ☐ Comprender que mi hijo puede cometer errores.
- ☐ Hacer un esfuerzo por aprender sobre las aplicaciones y los juegos que mi niño quiere usar.
- ☐ Comprometerme a monitorear activamente la tecnología en el hogar.
- ☐ Preguntarle a mi hijo cómo se siente antes de publicar sobre él en mis cuentas de redes sociales.
- ☐ Pensar críticamente sobre la información que comparto en línea.

- ☐ Aplicar consecuencias razonables de manera consistente si los dispositivos no se utilizan correctamente.
- ☐ Revisar y actualizar este acuerdo anualmente a la par del desarrollo de mi niño.

Escanee o haga clic en el código QR para consejos de cómo establecer límites con niños y adolescentes.



.....

Yo/nosotros aceptamos estas reglas, entendiendo que han sido creadas para mantener a nuestra familia segura de los peligros en línea.

Firma del niño

Fecha

Firma de los padres o guardián

Fecha

Para más maneras de mantener a sus niños seguros en línea, escanee o haga clic en el código QR o visite **Strong4Life.com/Screens**.

