



PILAR 1 · MI PRIMER DISPOSITIVO

Contrato Familiar de Uso de Pantallas

El acuerdo se construye en la mesa, no se impone desde la oficina.

Agenda 30 minutos con toda la familia — una cena, un domingo por la tarde, lo que funcione. No vas a poner reglas: las van a construir juntos. Empieza con dos preguntas abiertas antes de llenar cualquier espacio: ¿en qué momentos del día el teléfono nos ayuda? y ¿en qué momentos nos separa? Las respuestas de tus hijos son el material real de este acuerdo — escúchalas antes de escribir nada.

Familia

Fecha

Revisión programada (en 30 días)

Área 1 — Tiempos y horarios

El teléfono no está en la mesa durante las comidas. Aplica a:

El teléfono carga fuera de los cuartos a partir de las:

El tiempo de pantalla recreativa empieza después de (tarea, quehacer, actividad física):
.....

Área 2 — Zonas libres de pantallas

Espacios de la casa donde no hay pantallas, nunca (sugerencia: comedor, cuartos, auto en trayectos cortos):
.....

Área 3 — El protocolo de seguridad

La promesa que todos en la familia se hacen entre sí:

"Si algo en línea me hace sentir incómodo, lo digo — sin castigo, sin regaño, sin que me quiten el teléfono."

Firmado por cada miembro de la familia:

Área 4 — Privacidad, la de ellos y la nuestra

Lo que los papás SÍ van a supervisar (ej. qué apps tiene, con quién tiene contacto):
.....

Lo que los papás NO van a hacer sin avisar primero (ej. leer conversaciones privadas sin causa):
.....

Área 5 — Los adultos también cumplen

Este acuerdo aplica igual para (nombres de todos los adultos en casa):



El compromiso específico de los adultos:

Consecuencias, acordadas antes de que hagan falta

Si alguien no cumple el acuerdo, lo que pasa es:

Se decide esto ahora, en esta reunión — no en el momento de la infracción, cuando ya hay conflicto.

Firmas

Firma

Firma

Firma

Firma

Tu acción de hoy: esta noche, en la cena, haz una sola pregunta — “¿cuál es el momento del día donde el teléfono más nos separa?”. Escucha las respuestas. Eso ya es el primer ladrillo del pacto — no necesitas llenar esta hoja completa hoy mismo.

Más recursos gratuitos de seguridad digital para tu familia en papasenlinea.com/recursos · David Valenzuela · @papasenlinea