

PLANTILLA PARA RELLENAR

Acuerdo familiar de uso de pantallas

Un acuerdo funciona cuando lo escriben todas las partes y obliga también a las personas adultas. Rellenadlo juntos, firmadlo y ponedlo a la vista.

Familias

6 a 18 años

guiateconecta.com

Antes de empezar: no lo rellenéis en mitad de un enfado. Buscad un momento tranquilo y dedicadle veinte minutos. Un acuerdo impuesto se incumple; uno negociado se sostiene.

1. Quiénes firmamos este acuerdo

Menor / menores

Personas adultas

2. Horarios

Concretad horas, no ideas generales. «Poco tiempo» no es un acuerdo; «hasta las 21:00» sí lo es.

De lunes a jueves puedo usar el móvil / la tablet / la consola...

Viernes, sábado y domingo...

Los dispositivos se quedan cargando en... (lugar) a partir de las...

3. Espacios y momentos sin pantallas

Para todos los miembros de la casa, sin excepciones por edad.

- ☐ Durante las comidas y las cenas
- ☐ En los dormitorios a partir de la hora acordada
- ☐ Durante las conversaciones familiares
- ☐ En el coche cuando vamos juntos
- ☐ Otro: _____

4. Qué puedo instalar y usar

Aplicaciones que ya tengo permitidas

.....

Para instalar algo nuevo, primero...

.....

5. La regla más importante

Si veo algo que me incomoda, me lo piden, me insultan o alguien desconocido me escribe, lo cuento en casa. Y al contarle no pierdo el dispositivo: esa es la parte del trato que asumen las personas adultas.

Este punto es innegociable. Un menor que teme perder el móvil por contar un problema no cuenta el problema. La confianza es la medida de seguridad más eficaz que existe.

6. Compromisos de las personas adultas

Un acuerdo que solo obliga a los menores no es un acuerdo, es un reglamento.

- ☐ No miraré el móvil durante las comidas ni mientras hablamos
- ☐ No publicaré fotos tuyas sin preguntar antes



ORGANIZA: AYUNTAMIENTO DE SANTA Mª DE GUÍA.
Financia: Cabildo de Gran Canaria

- ☐ Si necesito revisar su dispositivo, se lo diré antes y le explicaré por qué
-
- ☐ Le preguntaré por lo que ve y juega con interés real, no como interrogatorio
-
- ☐ Otro: _____
-

7. Qué pasa si no se cumple

Consecuencias proporcionadas, decididas de antemano y de duración limitada. Una sanción desproporcionada se acaba levantando, y entonces deja de valer nada.

La primera vez...

Si se repite...

8. Revisión

Este acuerdo no es para siempre. Se revisa y se renegocia: es lo que lo mantiene vivo.

Volveremos a revisarlo el día

Firmas

Firmando, cada persona se compromete a lo que ha aceptado más arriba.

Firma del menor

Firma de la persona adulta

Firma del menor

Firma de la persona adulta