



Acuerdo digital familiar

Guía práctica para crear acuerdos sobre
el uso de pantallas en familia.



Introducción

Guía para gestionar el uso de pantallas

Cuando las pantallas se usan **con moderación**, con **finés educativos** y **bajo supervisión**, pueden ser una excelente herramienta de aprendizaje y ocio. Sin embargo, un uso excesivo o el acceso a contenidos inadecuados puede afectar negativamente la salud física, emocional y social de nuestros hijos.

Como personas adultas, es fundamental acompañarles, establecer **límites claros** y fomentar el diálogo **desde el respeto y la empatía**.

Este **Acuerdo Digital Familiar** está diseñado como una herramienta práctica para ayudarte a definir, junto a tus hijos, normas claras sobre el uso de dispositivos electrónicos.

¿Cómo usarlo?

1. Imprime la plantilla y revísala con tu hijo/a, adaptando el lenguaje según su edad.
2. Conversad sobre normas y tiempos de uso, buscando acuerdos en conjunto.
3. Completad el acuerdo por escrito.
4. Colocadlo en un lugar visible del hogar.
5. Revisadlo regularmente y ajustadlo si es necesario.

5 claves para gestionar las pantallas

1. Normas claras y consensuadas

Tiempo:

- Menores de 3 años: 0 pantallas.
- De 2 a 5 años: máximo 1 hora diaria.
- Más de 5 años: Menos de 2 horas diarias.

Contenido: Debemos asegurarnos de que el contenido que ven es de **calidad, adecuado para su edad, sin violencia** ni exposición a **anuncios inadecuados**.

Espacio: Es recomendable que las pantallas estén en **zonas comunes** del hogar, donde podamos **supervisar** su uso e **interaccionar** con ellos.

2. Alternativas a las pantallas

Fomentemos **actividades alternativas** divertidas sin necesidad de usar pantallas, como manualidades, excursiones o juegos de mesa en familia.

3. Momentos de desconexión

Acordemos **momentos específicos del día sin pantallas**, como durante las comidas, al aire libre o antes de dormir.

4. Demos ejemplo

Nuestros hábitos marcan el comportamiento de nuestros hijos. Así que, en lugar de simplemente establecer reglas, mostremos con el ejemplo un **uso responsable de la tecnología**.

5. Calma y empatía

A pesar de las normas establecidas, es posible que los niños quieran saltárselas. En estos momentos, **mantengamos la calma y recordemos la norma con empatía y firmeza**. Ejemplo: «*Cuando termine este episodio, apagamos la tele. ¿La apago yo o prefieres apagarla tú?*».



Acuerdo digital familiar



Tiempo

¿Cuánto?



Contenido

¿Qué?



Espacio

¿Dónde y con quién?



Más recursos educativos en cristic.com

En [cristic.com](https://www.cristic.com) dispones de recursos para toda la comunidad educativa: niños, docentes y familias.



Niños y niñas. **Juegos educativos online**

Para los niños, cristic ofrece un espacio seguro con más de 600 **juegos educativos online** para que los niños de 3 a 12 años (Infantil y Primaria) puedan **aprender jugando**. Sin publicidad, gratuito y sin necesidad de registrarse. Los juegos están ordenados y clasificados por curso, asignatura y temática.



Docentes. **Recursos educativos**

Para los docentes, cristic ofrece además un apartado con **material educativo**, herramientas didácticas, recursos TIC, disciplina positiva, reflexiones e ideas para implementar en el aula.



Familias. **Crianza respetuosa**

Para las familias, cristic dispone de información y recursos para una **crianza consciente y respetuosa**, mejora del clima familiar, herramientas para educar en calma, así como bienestar digital y uso responsable y seguro de las pantallas en familia.

CONTACTO

Cristina Carbonell Valls

