

ACUERDO DIGITAL FAMILIAR

Alianza para un uso seguro, responsable y saludable de la tecnología

Este contrato es un compromiso mutuo basado en la confianza, el respeto y la seguridad. Su objetivo no es castigar, sino proteger el bienestar de nuestros hijos/as y construir dinámicas familiares sanas en la era digital. Se recomienda conversar cada punto en conjunto antes de firmar.

Nombre del Hijo/a:

Padres / Apoderados:

Fecha de Vigencia:

1. Compromisos de mi Hijo/a

- Horarios acordados:** Me comprometo a usar mis pantallas un máximo de _____ horas al día. Apagaré y entregaré mis dispositivos a las _____ PM para asegurar un descanso adecuado.
- Zonas libres de pantallas:** No utilizaré el teléfono ni otros dispositivos en espacios comunitarios sagrados, como la mesa a la hora de comer, ni dentro de mi habitación durante la noche.
- Privacidad y Huella Digital (Oversharing):** No compartiré información personal (dirección, colegio, rutinas), contraseñas, ni fotografías de mi cuerpo o de terceros con nadie en internet, sin importar qué tan cercano parezca.
- Cuidado ante desconocidos:** Entiendo que las personas en internet no siempre son quienes dicen ser. No aceptaré solicitudes de amistad ni jugaré en línea con desconocidos, y bajo ninguna circunstancia me reuniré con alguien que haya conocido en redes sociales.
- Comunicación y Confianza:** Si veo algo que me hace sentir incómodo/a, asustado/a o si sufro algún tipo de hostigamiento (Ciberacoso), se lo diré de inmediato a mis padres sin temor a que me quiten el dispositivo o me castiguen.

2. Compromisos de los Padres / Apoderados

- Acompañamiento sin juzgar:** Nos comprometemos a escuchar a nuestro/a hijo/a cuando nos cuente un problema digital. Mantendremos la calma y buscaremos soluciones juntos, priorizando siempre su bienestar y seguridad emocional.
- Predicar con el ejemplo:** Nos comprometemos a moderar nuestro propio uso del celular cuando compartamos tiempo exclusivo en familia, durante las comidas y en momentos de conversación.
- Respeto mutuo y Transición:** El uso de herramientas de control parental será transparente y explícito. No actuaremos como espías secretos, sino como guías que acompañan su autonomía digital de manera progresiva.

3. Acuerdos y Consecuencias Reparadoras

Entendemos que la confianza se construye día a día. Si alguna de las normas de este contrato no se cumple, en lugar de un castigo impulsivo, se aplicará la siguiente consecuencia acordada previamente en conjunto:

Firma del Hijo/a

Firma del Padre / Madre / Tutor

"La mejor herramienta de seguridad digital no es un software, es la comunicación en el hogar."

Material de apoyo - Taller para Apoderados

