

¡Súmate al pacto de “familias valientes”!

¿Quiénes somos?

Somos familias **preocupadas por el impacto de los dispositivos electrónicos y las redes sociales en la salud mental y en el rendimiento escolar de nuestr@s hij@s.**



La entrega prematura de los smarthphones, pone internet al alcance de la mano de nuestr@s hij@s en cualquier momento y cualquier lugar. Lo anterior afecta a su sociabilidad, aprendizaje, concentración, sueño y autoestima, además de favorecer el acceso a contenido inapropiado para su edad, ciberacoso y conductas adictivas.

Por ello proponemos un pacto de “familias valientes” para retrasar, si se puede, la entrega del smartphone hasta los 16 años y en caso de habérselo entregado ya hacer un uso responsable del mismo.



¿Dejarías a tu hijo pequeño conducir un coche solo?

¡Pacto de familias para una adolescencia Libre de Móviles!

1. Reconocemos la importancia de acompañar a nuestros hijos en su crecimiento digital.

2. Rellenamos el pacto por cada uno de nuestr@s hij@s.

3. Al hacerlo nos comprometemos a retrasar la entrega del primer smartphone, a poder ser, hasta los 16 años.

4. Si nuestro hij@ ya tiene smarthphone, nos comprometemos a que que haga un uso responsable del mismo.

5. Este compromiso será anual y se renovará automáticamente a no ser que se solicite la baja del pacto.



¿A qué nos comprometemos?

1. Como familias nos comprometemos a hacer un uso responsable y consciente del móvil

2. A priorizar actividades sin pantallas, fomentando actividades al aire libre, lectura y juegos en familia.

3. A promover la comunicación en familia. Incluyendo un dialogo abierto sobre los riesgos y beneficios de la tecnología.

4. Fomentar la confianza y responsabilidad. Enseñar a nuestr@s hij@s a gestionar su tiempo, promoviendo la autonomía progresiva



¿A qué nos comprometemos?

5. Respetar la madurez individual al decidir la edad de entrega del smartphone, reconociendo que cada niñ@ es diferente.

6. Establecer límites claros respecto a cuándo y cómo será la entrega del smartphone (edad, uso control parental....)

7. Revisar y ajustar conjuntamente. Entregar el móvil de manera gradual y con reglas claras. Supervisar el uso y contenidos digitales.

8. Mantener la coherencia siguiendo este acuerdo de manera conjunta con nuestr@s hij@s ofreciendo un mensaje unificado y firme.



Crea tu plan familiar

Procura ser un buen ejemplo para tus hij@s.

Haz un plan de uso digital familiar: reflexiona sobre la relación que tiene tu familia con la tecnología, si os acerca u os separa...

Gestiona el Mundo Digital igual que el real (pon límites, planifica, cuestiona...)

Asegúrate que existen zonas (dormitorio, instituto..) y tiempos (comidas, conversaciones...) libres de tecnología.

Las responsabilidades hacen más maduros a nuestros hij@s y esa madurez es fundamental para el buen uso de un smartphone.

Desarrolla tus competencias digitales junto a tus hij@s



Declaración de “familias valientes”

Como madres y padres declaramos que:

Nos preocupa el impacto de los dispositivos electrónicos y las redes sociales en la salud mental y en el rendimiento escolar de nuestros hijos e hijas.

Siendo conscientes de sus ventajas, consideramos sus inconvenientes, demasiado grandes, como para permitir a nuestros menores un uso sin restricciones

Nos proponemos retrasar su adopción y minimizar su uso, para permitir que crezcan libres y desarrollen en todo lo posible su potencial

Por ello nos proponemos:

1. Decidir como familia la edad a la que nuestros hijos e hijas acceden a dispositivos electrónicos, especialmente los conectados a Internet. No nos dejaremos llevar por miedo a que queden aislados de sus amistades, la necesidad de tenerles localizados, ni la presión social del entorno
2. Tener en cuenta las múltiples recomendaciones para retrasar a los 16 años la edad de primera adopción de un terminal propio, considerando siempre las circunstancias personales y familiares y de madurez de cada menor.
3. Dar ejemplo limitando en lo posible nuestro propio uso de los dispositivos y las redes sociales en nuestro tiempo libre.
4. Declarar espacios “libres de dispositivos”, como las comidas en familia y los dormitorios de la casa, para respetar el descanso y los momentos de conexión familiar.
5. Fomentar hábitos “desenchufados”, compartiendo actividades en común: juegos de mesa, paseos al aire libre, deportes, lectura en papel y tiempo en familia y con sus amigos, priorizando estas actividades sobre el uso de dispositivos.

Y antes de entregar su primer móvil nos comprometemos a:

1. Decidir la entrega del móvil sólo en el momento en que consideremos que nuestros hijos e hijas estén preparados para usarlo de manera responsable.
2. Sopesar como primera opción dispositivos sin acceso a redes sociales ni internet, como relojes inteligentes o terminales sin pantalla táctil, que nos permitan comunicarnos principalmente mediante llamadas de voz
3. Acordar y firmar como familia un documento de compromiso de uso responsable, comprometiéndose a utilizar el móvil de manera respetuosa consigo mismos y con los demás, sin compartir información personal con desconocidos y sin acceder a contenidos inapropiados

4. Establecer límites de uso, con un máximo de tiempo a su disposición, o acordando horarios específicos para su uso, evitando que interfiera con el estudio, el sueño o las actividades familiares.

5. Determinar las condiciones para la supervisión y control del uso de los dispositivos. Los padres/tutores podrán establecer límites adicionales o retirar el dispositivo si se incumplen las normas.

6. Determinar cómo se hará la revisión del pacto. Este acuerdo será revisado conjuntamente con el menor y al menos una vez al año, para ajustarlo a sus necesidades y su madurez.

Nos adherimos y firmamos el [Pacto de familias valientes](#) con la intención de cuidar y acompañar el desarrollo saludable de nuestros hijos e hijas.

Fecha:

Firma: