# Pacto Digital Familiar

Nuestras normas para usar pantallas e internet en casa. Lo hemos hablado entre todos, lo firmamos juntos y lo revisamos cada pocos meses. ¡También vale para los mayores!




Familia: _____ Fecha: _____

## 1 Nuestras normas

- ☐ Por la noche, **los dispositivos duermen fuera del dormitorio** (cargan en el salón).
- ☐ Usamos **contraseñas largas tipo frase** y no las compartimos con amigos.
- ☐ **Pedimos permiso** antes de subir fotos de otras personas.
- ☐ Si un mensaje pide **contraseñas, fotos o secretos**, no contestamos y avisamos.
- ☐ _____
- ☐ **Nada de pantallas en las comidas**: es tiempo para hablar.
- ☐ Antes de instalar una app o juego nuevo, **revisamos juntos la privacidad**.
- ☐ No hablamos ni quedamos con **desconocidos de internet**.
- ☐ Los mayores también **predicamos con el ejemplo**.
- ☐ _____

## 2 Nuestros horarios de pantalla

| Entre semana | Fin de semana | Zonas sin pantallas |
|---|---|---|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

### ⭐ La regla de oro: "Cuéntamelo"

Si algo de internet te hace sentir mal, raro o con miedo, cuéntaselo a un adulto de la familia. **Contarlo nunca tiene castigo.** Lo resolvemos juntos.

Firma _____ Firma _____ Firma _____ Firma _____