# ACUERDO DE PARTICIPACIÓN EN EL PACTO DE FAMILIAS

para retrasar y acompañar la entrega de smartphones

**AFA CEIP San Sebastián, El Boalo**



# INTRODUCCIÓN

Vivimos en un tiempo donde la **tecnología** está en el centro de nuestra vida cotidiana y **llega a manos de la infancia cada vez más temprano**, especialmente a través de dispositivos como los smartphones.

Esto nos invita a **reflexionar y actuar con responsabilidad** para **acompañar este proceso**, entendiendo que la tecnología es una competencia vital que niñ@s y adolescentes deben aprender a habitar con autonomía y sentido crítico.

Este pacto nace de un camino que hemos recorrido las familias del CEIP San Sebastián (BOALIN) y se sostiene en **tres pilares fundamentales y diferenciadores.**

## 01

### Autodeterminación acompañada

**Reconocemos** a **niñ@s y adolescentes** como **sujetos activos**, capaces de comprender, participar y asumir responsabilidades progresivamente. **Construimos con ell@s** normas compartidas, basadas en el diálogo y el respeto, fortaleciendo así la adhesión y efectividad de las reglas.

## 02

### Contexto familiar

La educación digital requiere **coherencia y acompañamiento adulto**. Más que imponer controles, promovemos una cultura familiar digital donde los límites sean creíbles y compartidos, **construidos desde el ejemplo** y la **reflexión conjunta**.

## 03

### Cuidado del tiempo y espacios de desarrollo

Más allá de los riesgos, **ponemos el foco en lo que l@s niñ@s y adolescentes pierden por el uso excesivo de pantallas**: recordar cuáles son las bases del bienestar humano, el tiempo para el juego libre, el vínculo , el movimiento , la creatividad o el aburrimiento fértil. Por ello, es fundamental **generar espacios accesibles y seguros** que respondan a sus necesidades integrales de desarrollo.

# INTRODUCCIÓN

No toda la responsabilidad recae en las familias; **plataformas, reguladores y políticas públicas deben asumir su papel en la protección infantil**.

Además, es imprescindible actuar sobre el contexto social y comunitario, reconociendo que **no todos los menores parten de las mismas condiciones**. Por eso, este pacto es flexible y sensible a la diversidad familiar, **no está pensado únicamente para familias que aún no han facilitado un smarthpone a sus hijas e hijos**. También es un espacio válido y necesario para aquellas familias que ya lo han hecho, **evitando juicios y promoviendo redes de apoyo** para quienes más lo necesitan.

Desde ahí, el pacto se plantea como un **marco común** para revisar, acompañar, ajustar y mejorar el uso del móvil, **independientemente del punto de partida de cada familia**.

No se trata solo de limitar el acceso a dispositivos, sino de construir un entorno –familiar, social y digital– que facilite un desarrollo más justo, saludable y libre para la infancia y adolescencia.

Este pacto es un **compromiso colectivo** para **acompañar, proteger y empoderar** a nuestr@s hij@s, con una mirada amplia, solidaria y equitativa.

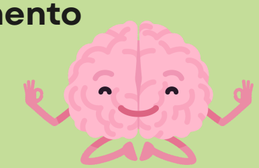
# ALGUNOS DATOS

*Preocupaciones compartidas*

**01**

**SALUD MENTAL**

Se ha observado un **40% de incremento** en **ansiedad y depresión** en adolescentes.



**02**

**USO DEL TIEMPO**

La **media del tiempo de exposición** a smarthpones en jóvenes de 13 a 17 años es de **7 horas al dia.**



**03**

**ACCESO A CONTENIDOS**

**Acceso temprano a contenidos no adecuados** para la edad, difíciles de comprender o gestionar de forma autónoma.



**04**

**PELIGRO**

Peligros en las interacciones digitales, como el **ciberacoso**, la **presión del grupo** o la **exposición** a dinámicas sociales dañinas.



**05**

**DEPENDENCIA**

**Dependencia progresiva al dispositivo** como principal forma de ocio, comunicación o autorregulación emocional.



# ¿POR QUÉ ESTE PACTO?

*Valores que nos guían*

## ESCUCHA Y RESPETO

**Escucha a niñ@s y adolescentes**
Porque este pacto nace de escuchar a nuestr@s hij@s, poniendo en el centro lo que sienten, necesitan y piensan.

**Reconocimiento y respeto a la diversidad familiar**
Reconocemos que cada familia es única, con realidades diversas que merecen **respeto y comprensión**.



## ACOMPAÑAR PARA EDUCAR

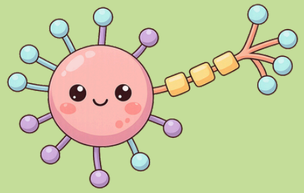
Educar es acompañar y proteger sin aislar, **construyendo una cultura familiar digital** basada en el **diálogo y la coherencia adulta**, más que en el control o el castigo.

Los **adult@s** somos conscientes de que somos su **referente**, y **revisamos nuestros propios hábitos.**



## CRECER CON CALMA

Valoramos el **bienestar emocional y la necesidad de tiempo**, calma y espacios seguros y enriquecedores para la infancia y adolescencia. Por eso, creemos necesario impulsar la creación de **espacios de ocio, encuentro y convivencia accesibles y atractivos** como alternativa a las pantallas.



## HACER SITIO A LO ESENCIAL

Ponemos el **foco en todo aquello que se pierde cuando las pantallas ocupan demasiado espacio:**
el juego libre, movimiento, encuentro y tiempo para imaginar.



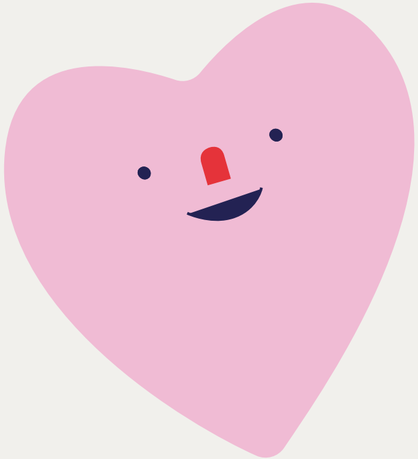
## EN COMUNIDAD

Cuando **compartimos compromisos** y nos apoyamos, la **presión disminuye** y el camino se vuelve más sencillo para todas las familias. Este pacto crea un **espacio de encuentro, participación y corresponsabilidad**, donde **cada voz importa**.



# EL COMPROMISO PRINCIPAL

*el corazón del pacto*



El **compromiso central** no es solo una edad, sino una **entrega responsable, cuidadosa y progresiva**. L@s **niñ@s del centro nos han pedido que la relación con l@s amig@s esté por encima del móvil**, y nos recuerdan que cuando todas las familias caminamos juntas, la presión desaparece.

En este escenario, entendemos que la tecnología es una competencia vital cuya destreza se adquiere mediante el acompañamiento.

**Qué acordamos como comunidad?**
Hacemos una entrega progresiva y acompañada del smartphone. Como referencia, ellos/as mismos han pedido situar esa edad de **inicio en el verano de los 15 años, avanzando de forma gradual hasta los 16**.

# COMPROMISOS GENERALES

Los compromisos generales son **acciones que todas las familias nos comprometemos a cumplir**, ya que **afectan a todo el grupo.**

Cumplir estos compromisos nos **protege como comunidad**, reduce la presión individual y garantiza que tod@s avancemos al mismo ritmo.

**Nos comprometemos a respetarlos independientemente de la edad a la que entreguemos el smartphone.**



# COMPROMISOS GENERALES

## Difusión y apoyo

**Nos acercamos a las familias que aún no forman parte del pacto** para compartirlo, explicar su sentido y **ofrecer apoyo** si lo necesitan. Así seguimos tejiendo red y **fortaleciendo el sentimiento de comunidad**.

## Formación

Nos **comprometemos a formarnos** y seguir aprendiendo, tanto **adult@s como niñ@s y adolescentes** para relacionarnos con el entorno digital de forma saludable, crítica y equilibrada.

## Colegios libres de móviles

Apoyamos **entornos educativos libres de moviles**, favoreciendo la atención, la convivencia y el aprendizaje compartido y en cumplimiento de la normativa vigente de cada centro educativo.

## Ocio sin móviles

En parques y actividades con amig@s, **damos prioridad al juego y a la relación presencial, dejando el móvil en segundo plano**. Siempre que sea posible, dejaremos el smarthpone en casa. Cuando invitamos a un/a amiguit@ a jugar, procuramos hablar previamente con su familia, igual que lo hacemos sobre otros hábitos (alimentación,por ejemplo). Para **conocer, compartir y respetar los acuerdos sobre el uso de la tecnología**. **Nuestro hogar también es un lugar de relación comunitaria**.

## Protegemos: Seguridad y Supervisión Gradual

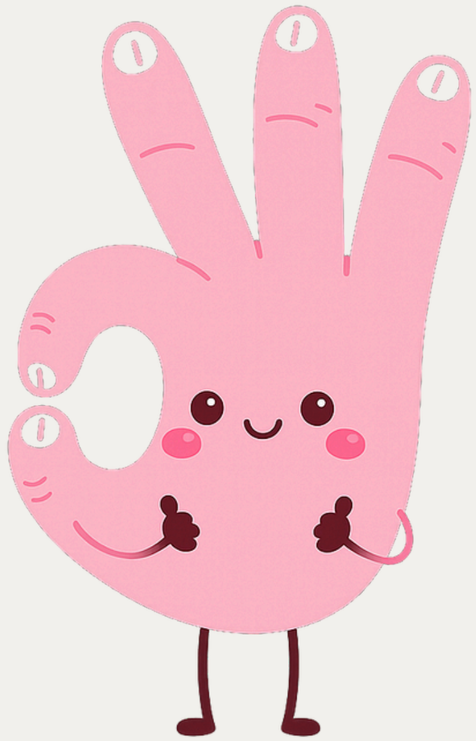
Acordamos el **uso de herramientas de supervisión proactiva** (como Family Link o Qustodio) como una capa de seguridad compartida. Estas herramientas nos permiten **filtrar contenidos de riesgo y configurar entornos seguros** protectores a nuestros hij@s y a sus amistades, especialmente en momentos de uso compartido. Nos comprometemos a revisar estas configuraciones periódicamente para ajustarlas a su madurez, ganando autonomía y capacidad de un uso responsable y seguro.

# RECOMENDACIONES

Las siguientes **recomendaciones** están pensadas como una **guía para el ámbito familiar**.

No forman parte de los compromisos comunitarios ni afectan directamente al grupo, sino que **ofrecen orientaciones para que cada familia**, desde su realidad y valores, pueda acompañar y sostener el compromiso común en casa.

**Se recomienda seguirlas independientemente de la edad a la que entreguemos el smartphone.**



# RECOMENDACIONES

## Compromiso Familiar de Convivencia Digital

- **Bienestar y Desconexión:** Establecemos horarios y "Zonas Libres de Pantallas" para asegurar el descanso y la calidad de los momentos compartidos.
- **Responsabilidad y Coherencia:** Definimos pautas de uso para todos los miembros y acordamos de antemano las medidas a tomar si el compromiso no se cumple.
- **Acompañamiento Activo:** Mantendremos una supervisión basada en la confianza y el diálogo sobre lo que ocurre en el entorno digital.
- **Evolución del compromiso:** Revisaremos y actualizaremos estos puntos periódicamente para adaptarlos a nuevas necesidades y a su crecimiento en autonomía.

*Al final de documento encontrarás un ejemplo de Compromiso Familiar de Convivencia Digital.*

## Zonas y tiempos de desconexión

- **Espacios de encuentro:** Procuramos que las comidas, los paseos y las charlas significativas sean momentos libres de pantallas.
- **Descanso reparador:** Intentamos desconectar una hora antes de dormir, procurando dejar los dispositivos fuera del dormitorio para descansar mejor.
- **Parking del móvil:** Definimos un lugar común para dejar los dispositivos y así disfrutar de estar juntos sin distracciones.

## Acceso progresivo y alternativas seguras

- Dumbphones, teléfonos fijos o relojes inteligentes con funciones limitadas.

- Explora más ideas, por ejemplo aquí: SOMOSCONEXIÓN.

## Modelado adulto

- **El valor del ejemplo:** Como adult@s, intentamos reducir nuestro uso y silenciar notificaciones. Priorizamos la presencia real, porque **"un poquito de presencia es mucho"**.
- **Un reto sistémico:** Comprendemos que no es fácil y que la responsabilidad no puede recaer únicamente en las familias mantener el equilibrio supera la voluntad individual. Reconocemos que navegamos en un entorno donde grandes corporaciones emplean algoritmos diseñados para captar y retener nuestra atención de forma constante. Por eso, es una tarea compartida que **implica a familias, centros educativos, administraciones públicas y al conjunto de la sociedad**.

*Al final del documento encontrarás una Checklist de corresponsabilidad digital para (adult@s).*

# CÓMO PARTICIPAR?

1 LEE Y REFLEXIONA
EN FAMILIA

FIRMA EL COMPROMISO
COLECTIVO
ESCANEANDO EL QR 2

3 DIFUNDE Y APOYA
A OTRAS FAMILIAS




**¡ÚNETE AL PACTO!**

*Porque el smartphone no es una casilla de salida, sino de llegada*

# Checklist de corresponsabilidad digital (adult@s)

"El smartphone no es una casilla de salida, sino de llegada"

**Más allá de la edad, entregar un smartphone sin preparación es como entregar las llaves de un coche a quien no conoce las normas de tráfico. Como adulto, nuestra responsabilidad es asegurar que hemos recorrido este camino juntos antes de alcanzar la meta.**

## BLOQUE 1: Yo como referente (El espejo)

### MI COHERENCIA:

He revisado mi propia relación con el móvil. Me observo: cuánto lo uso, en qué momentos, qué lugar ocupa en mi vida cotidiana.
Soy capaz de dejarlo a un lado en los "momentos sagrados" (cenas, conversaciones importantes, tiempo de calidad compartido).

**¿Soy el ejemplo que quiero que mi hijo o hija siga?**



### MI VALENTÍA FRENTE AL TABÚ:

He dado el paso de superar la pereza, la incomodidad o la vergüenza para hablar con mi hijo o hija de forma clara y directa sobre temas que sé que forman parte del entorno digital: porno, apuestas online, depredadores, ciberacoso, retos virales y el uso engañoso de la inteligencia artificial.
No miro hacia otro lado ni confío en que "ya lo aprenderá sol@".

**¿He hablado con honestidad de todo esto con mi hijo o hija?**

### MI COMPROMISO COMO PUERTO SEGURO:

He trabajado conscientemente para que mi hijo o hija sepa que, si se mete en un problema en el mundo digital, puede acudir a mí.
Tengo claro que mi primera reacción no será el castigo automático ni la retirada del dispositivo, sino la escucha y la ayuda.
Sé que si me tiene miedo, me ocultará lo que le ocurre; si confía en mí, podré acompañarle y protegerle.

¿Sabe que puede acudir a mí sin miedo?

AFA
CEIP San Sebastián

## BLOQUE 2: Nuestra ética (El consentimiento)

### ENSEÑAR EL LÍMITE:

Me he asegurado de hablar con mi hijo o hija sobre lo que significa la intimidad propia y ajena y el consentimiento.
Le he explicado que grabar, hacer fotos o difundir imágenes de otras personas sin su permiso o incluso con su permiso no es una broma ni algo sin importancia, sino una falta grave de respeto.
**¿Entiende que cuidar a los demás también es una forma de cuidarse a sí mismo/a?**

### RESPONSABILIDAD DE CUSTODIO:

Hemos hablado de que no solo es responsable de lo que publica, sino también de lo que le llega.
Le he explicado que, cuando recibe contenido humillante, íntimo o dañino, tiene la capacidad de cortar esa cadena.
Que no difundir es una decisión ética y valiente.
Como lo es ponerlo en conocimiento de un adulto.
**¿Entiende su responsabilidad también en lo que recibe?**

### EL RESPETO AL ESPACIO:

Le he transmitido que no tiene que estar disponible 24/7. Sabe que sus tiempos de desconexión son importantes y que esto es recíproco: no exigir respuestas inmediatas a los demás.

¿Estoy modelando una relación sana con la disponibilidad y la inmediatez?



## BLOQUE 3: Nuestra salud emocional

### DESMONTAR LA FICCIÓN:

He hablado con mi hijo/a hija sobre cómo funcionan realmente las redes sociales: que son escaparates de “momentos estelares”, llenos de filtros, selección y edición. le he explicado como funciona el algoritmo para atraparle sin que tenga el control. Que lo que ve no es la vida completa de nadie, sino una versión construida.
**¿Estoy reforzando su autoestima fuera de la pantalla?**

### PROTECCIÓN DEL DESCANSO Y DEL DESARROLLO

He procurado explicarle a mi hijo/a que el descanso de calidad es fundamental para su desarrollo, su estado de ánimo y su rendimiento.
Que la luz de las pantallas altera la melatonina, dificultando que el cerebro desconecte de forma natural y afectando al inicio del sueño.
Que revisar redes o mensajes mantiene el cerebro en estado de alerta, pendiente de notificaciones, lo que impide el sueño profundo y reparador.
Y que muchas redes y apps están diseñadas como un “vórtice” de atención, de modo que lo que parecen unos minutos acaban convirtiéndose en horas robadas al descanso y energía.

**¿Estoy priorizando su bienestar por encima de la comodidad o la presión social?**

AFA
CEIP San Sebastián

# BLOQUE 4: Seguridad e higiene digital

## LA HUELLA IMBORRABLE:

He explicado que todo lo que se sube, comparte o comenta en internet deja un rastro, muchas veces permanente.
Antes de publicar, le invito a hacerse preguntas:
¿Te sentirías cómodo/a si esto lo viera mi abuela?
¿Y si lo viera en el futuro alguien importante para tí?

**¿Estoy ayudándole a desarrollar ese pensamiento crítico?**

## LA PRIVACIDAD COMO PROTECCIÓN BÁSICA

He hecho a mi hijo o hija consciente de que sus datos personales, su ubicación y sus contraseñas son como las llaves de su casa digital.

- compartirlos puede suponer que cualquiera pueda entrar, mirar tus cosas privadas o hacerse pasar por él o ella.
- Que compartir dónde estás en cada momento es como dejar la puerta de tu casa abierta y que cuente a la gente sobre tus rutinas y dónde encontrarte.
- Que en internet, tus datos son tu identidad: que eres lo que tus datos dicen de ti. Si los regalas, pierdes el control de tu propia 'casa' y de quién puede entrar en ella para venderle cosas o, peor, para molestar.

**¿Tiene interiorizada la importancia de proteger su información?**

## SUPERVISIÓN GRADUAL:

Le he contado que uso herramientas de supervisión proactiva/control parental (como Family Link o Qustodio) que es un "cinturón de seguridad". Capas de protección necesarias mientras aprende a identificar los riesgos por sí mismo/a.

**¿Estoy acompañando su autonomía de forma responsable y respetuosa?**

**No se trata de marcar todas las casillas de forma perfecta, sino de estar en el proceso de manera consciente y presente.**
**Porque no es solo decidir cuándo tener un smartphone, sino de acompañar cómo aprender a usarlo y a vivir con él.**



# COMPROMISO FAMILIAR DE CONVIVENCIA DIGITAL

*Acompañar, cuidar y decidir junt@s*

Este móvil no es un premio ni un castigo.
Te lo damos porque **confiamos en ti** y creemos que ya puedes empezar a usarlo **aprendiendo poco a poco**.
Este acuerdo nos ayuda a **usarlo con sentido** y a **cuidarnos como familia**.

## SOMOS UN EQUIPO

Hasta que seas mayor de edad, l@s adult@s somos responsables de lo que pase con el móvil.
Por eso:

- Conocemos las contraseñas
- Podemos mirar el móvil de vez en cuando

No es para espiarte, es para **cuidarte y ayudarte**.

## CUIDAMOS DE TI

Usaremos filtros y control parental para evitar contenidos que no son para tu edad o que pueden hacer daño. Así podrás **usar internet de forma más tranquila y segura**.

## SI ALGO NO VA BIEN, CUÉNTALO

Si algo te incomoda, te asusta, te enfada o te mete en un lío (mensajes raros, burlas, presión, peleas...), **ven y dínoslo**.
No te meterás en problemas por contarlo ya que **estamos aquí para ayudarte**, no para castigarte.

## CUÁNDO SÍ Y CUÁNDO NO

Acordaremos juntos:

- Cuándo se puede usar el móvil
- Cuándo toca guardarlo

Así habrá tiempo para estudiar, jugar, descansar, ver a tus amig@s ... y para ti.

*Recomendamos que cada familia anexe al contrato sus acuerdos. Se puede tomar como referencia el que proponemos desde la AFA.*

## TU IMAGEN ES IMPORTANTE

No compartas fotos íntimas tuyas ni de otras personas.
Una vez que una imagen se envía, **ya no puedes controlar qué pasa con ella**.

AFA
CEIP San Sebastián

# COMPROMISO FAMILIAR DE CONVIVENCIA DIGITAL

*Acompañar, cuidar y decidir junt@s*

## RESPETO SIEMPRE

El móvil no se usa para hacer daño.

- Nada de insultar, excluir o burlarse
- Si ves que alguien lo está pasando mal, no mires para otro lado, pedir ayuda o **avisar es de valientes**, no es ser chivat@.

## CONSENTIMIENTO

No prestes el móvil sin permiso.
No grabes ni hagas fotos a nadie sin preguntar antes.
Y nadie debe hacerlo contigo si tú no quieres.

## SI LLAMAMOS, RESPONDE

Si te llamamos, es porque queremos saber que estás bien.
Si puedes, **coge el teléfono, por favor**.

*"Cuidarnos también es aprender a usar la tecnología con calma y responsabilidad."*

Firmamos este acuerdo porque confiamos los unos en los otros

Adult@/s responsable/s del menor: _____

Hijo / Hija: _____

Fecha: _____

AFA
CEIP San Sebastián

# PLANTILLA DE PACTO DE USO

**1** ¿Cuánto tiempo acordamos usarlo al día o a la semana?

**2** ¿Qué días y en qué momentos nos parece bien usarlo?

**3** ¿Para qué cosas lo vamos a utilizar principalmente?

**4** ¿Dónde lo podemos usar (espacios en casa, sitios fuera de casa, etc.)?

**5** ¿En qué situaciones es mejor usarlo o mejor no? (encuentros sociales, tipos de actividad...)

**6** ¿Cómo vamos a acompañar y revisar este compromiso de uso junt@s?

**7** Si no se respeta algún acuerdo, ¿qué podemos hacer?

**8** ¿Para cuándo acordamos revisar de nuevo este pacto?

**Firma de la persona adulta:**

**Firma del niño / niña/ adolescente:**

AFA
CEIP San Sebastián