ReConectate

Fecha: ___/___/___
Próxima revisión: ___/___/___

# ACUERDO FAMILIAR DE BIENESTAR DIGITAL

## PARA APRENDER, JUGAR Y CONECTARNOS CON SEGURIDAD

Se deja visible en: _____ (ej.: heladera)

### 1) Lo que queremos lograr

- ☐ Usar pantallas de manera equilibrada (sueño, escuela, familia).
- ☐ Cuidar privacidad y datos personales.
- ☐ Evitar riesgos (desconocidos, acoso, estafas, contenido fuerte).
- ☐ Saber qué hacer si pasa algo.
- ☐ Hablar sin vergüenza y pedir ayuda cuando la situación se vuelve difícil de manejar.

### 2) Compromiso de los adultos

En esta casa, los adultos nos comprometemos a:

- ☐ Acompañar y conversar (no solo prohibir).
- ☐ Configurar y revisar seguridad de dispositivos y apps.
- ☐ Escuchar sin burlas ni sermones.
- ☐ No retar ni castigar quitando el teléfono, si vienen a pedir ayuda.
- ☐ Hablar y buscar apoyo si vemos cambios en el ánimo, en el sueño o signos de aislamiento.

### 3) Reglas claras de tiempo y lugar

**Comidas**

- ☐ Teléfonos fuera de la mesa. Excepción: _____

**Antes de dormir**

- ☐ ____ hora(s) sin pantallas antes de acostarnos.

**Carga nocturna**

- ☐ Los dispositivos cargan en: _____ a las ____ hs

**Dormitorios**

- ☐ Menores de 12 años: sin pantallas en el cuarto.
- ☐ Mayores de 13 años: pantallas apagadas después de ____ hs
- ☐ Alternativa: _____

ReConectate

# ACUERDO FAMILIAR DE BIENESTAR DIGITAL

## PARA APRENDER, JUGAR Y CONECTARNOS CON SEGURIDAD

**Tiempo de pantalla (fuera de tareas/estudio)**

| PERSONA | DÍAS DE SEMANA | FINES DE SEMANA |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Regla de oro:** si afecta el sueño, el ánimo o el rendimiento, ajustamos el acuerdo.

### 4) Reglas de seguridad (NO negociables)

**Datos personales**

- ☐ No compartimos dirección, escuela, teléfono, ubicación en tiempo real.
- ☐ No compartimos contraseñas ni códigos (SMS/WhatsApp).
- ☐ Compras en apps o plataformas: ☐ desactivadas ☐ con permiso adulto.

**Apps y juegos**

- ☐ Antes de instalar una app/juego, consulto a un adulto.
- ☐ Registramos edad real y activamos privacidad/controles.
- ☐ Revisamos configuración cada ____ semanas (mensajes, seguidores, ubicación).

**Respeto**

- ☐ No humillamos, no discriminamos, no reenviamos contenido hiriente.
- ☐ Antes de subir algo de otra persona, pedimos permiso.
- ☐ Si vemos acoso, no nos sumamos: apoyamos, reportamos y avisamos.

### 5) Plan de acción si algo sale mal

**PAUSO, CUENTO, GUARDO y BLOQUEO o REPORTO!**

- ☐ ***Pausa:*** cierro el chat/video/juego.
- ☐ ***Cuento:*** se lo digo a mi adulto de confianza: _____
- ☐ ***Guardo:*** capturas + usuario + fecha (y link/URL si se puede).
- ☐ ***Bloqueo/Reporto:*** lo hacemos juntos si hace falta.

ReConectate

# ACUERDO FAMILIAR DE BIENESTAR DIGITAL

## PARA APRENDER, JUGAR Y CONECTARNOS CON SEGURIDAD

**Señales de alertas (cortar y pedir ayuda ¡Ya!):**

Mensajes que incluyan: pedidos de fotos/sexo, guardar "el secreto", pedidos para pasar a chats privados, amenazas o chantaje, pedidos de contraseña/códigos.

### 6) Consecuencias si no se cumple con el acuerdo

**No es castigo: es aprender y reparar.** Por ejemplo, si alguien se excede con el tiempo de uso de pantallas un día, se le restan horas de uso al día siguiente.

- _____ → _____
- _____ → _____
- _____ → _____

| PERSONA | FIRMA |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

**Encontrá más información en reconectate.redporlainfancia.org**