

Acuerdo Digital Familiar

Checklist de 7 ítems para construir
tu primer acuerdo digital en casa:

- ✓ Definimos juntos para qué usamos cada pantalla (entretenimiento, aprendizaje, comunicación)
- ✓ Acordamos al menos una hora del día sin teléfonos para toda la familia
- ✓ Establecemos una zona de la casa donde las pantallas no entran (mesa de comedor, habitaciones)
- ✓ Cada semana, alguien en la familia elige un tema de conversación que no venga de una pantalla
- ✓ Cuando alguien llega con una opinión fuerte de internet, preguntamos juntos: ¿de dónde viene esa idea?
- ✓ Los acuerdos los firma toda la familia, incluyendo los hijos, para que sean elegidos, no impuestos

Revisamos este acuerdo cada mes para ajustarlo según cómo estamos viviendo