



NÚCLEO  
DIGITAL

# Compromiso Núcleo Digital para Familias

Nuestro acuerdo para usar pantallas, celulares y redes con criterio en casa.

No se trata de prohibir por miedo. Se trata de acompañar mejor, conversar a tiempo y poner límites claros que cuiden a niñas, niños y adolescentes.

*No somos una familia perfecta. Somos una familia que decide hacerse cargo.*

# ¿De qué trata este compromiso?

Vivimos en un mundo donde las pantallas forman parte del día a día de nuestras familias. Los niños y adolescentes crecen rodeados de dispositivos, aplicaciones y redes sociales que ofrecen oportunidades enormes, pero que también presentan riesgos reales que necesitamos conocer y acompañar.

Este compromiso no nació del miedo ni de la desconfianza. Nació de la convicción de que **acompañar es mejor que prohibir**, que hablar a tiempo evita muchas crisis, y que los límites claros no son castigos, sino una forma de cuidado y respeto mutuo.

No es un contrato legal. No es una lista de normas rígidas. Es un punto de partida para que nuestra familia tenga conversaciones honestas sobre el mundo digital, tome decisiones conscientes y construya juntos una relación más sana con la tecnología.

Lo más importante de este documento no es firmarlo. Lo más importante es **conversarlo, revisarlo y actualizarlo** cada vez que nuestra familia lo necesite. Porque una familia que habla, cuida.

## ¿Para quién es esto?

Para familias con niñas, niños y adolescentes de cualquier edad que quieran tomar decisiones más conscientes sobre el uso de pantallas en casa.

## ¿Cómo usarlo?

- Leedlo juntos en familia
- Conversad cada punto con calma
- Rellenad el acuerdo familiar
- Revisadlo cada pocos meses

# Nuestros 7 compromisos en casa

Este compromiso es una guía para ayudarnos a conversar mejor y tomar decisiones conscientes sobre el mundo digital en nuestra familia. Cada uno de estos siete puntos es una promesa que nos hacemos los unos a los otros.

01

---

## Hablar antes de entregar acceso

Conversamos sobre lo que significa usar pantallas, videojuegos, redes sociales y celulares **antes** de dar acceso, no sólo después de que aparezca un problema.

02

---

## Acompañar antes que delegar

No dejamos que el algoritmo eduque en soledad. Acompañamos, preguntamos y nos interesamos por lo que nuestras hijas e hijos ven, juegan y comparten.

03

---

## Poner límites claros en casa

Definimos horarios, espacios y momentos sin pantallas —como comidas, antes de dormir o reuniones familiares— y los respetamos como familia.

04

---

## Retrasar riesgos innecesarios

No adelantamos redes sociales, aplicaciones o dispositivos sólo porque "todos lo tienen". Priorizamos el bienestar y la madurez de nuestros hijos antes que la presión social.

05

---

## Hablar de temas difíciles

Conversamos sobre ciberacoso, violencia, contenido sexual, estafas y grooming, sin esperar a que explote una crisis.

06

---

## Dar ejemplo como adultos

Revisamos nuestro propio uso del celular y las pantallas. Sabemos que nuestro ejemplo educa más que cualquier discurso.

07

---

## Pedir ayuda a tiempo

Buscamos apoyo —familia, escuela, especialistas, comunidad— cuando algo nos preocupe, en lugar de minimizarlo o afrontarlo en soledad.

👍 Este compromiso se puede revisar, ajustar y mejorar. Lo importante es que lo conversemos y lo decidamos juntos.

# Los 7 compromisos en detalle



## Hablar antes de entregar acceso

Muchas familias dan acceso a dispositivos cuando surge la necesidad o la demanda, sin preparar antes el terreno. Este compromiso nos invita a cambiar ese orden: primero la conversación, luego el acceso. Hablar de qué es internet, qué riesgos existen, qué se puede encontrar y qué esperamos de ese uso es una inversión que vale la pena hacer antes de que haya un problema.



## Acompañar antes que delegar

Dejar a un niño o adolescente a solas con una pantalla sin ningún tipo de guía o interés adulto es, en cierta forma, dejar que el algoritmo tome decisiones por nuestra familia. Acompañar no significa espiar ni controlar: significa preguntar, interesarse, sentarse a veces a ver juntos, y construir confianza para que puedan venir a contarnos cuando algo no esté bien.



## Poner límites claros en casa

Los límites no son castigos: son estructuras que ayudan a todos, incluidos los adultos. Definir que durante la cena no hay móviles, que antes de dormir las pantallas se apagan, o que hay un espacio en casa sin dispositivos crea rutinas saludables que protegen el sueño, la concentración y la vida familiar. Y cuando los límites se pactan juntos, se respetan mejor.



## Retrasar riesgos innecesarios

La presión social es real: "todos tienen Instagram", "todos juegan ese juego". Pero la madurez emocional y cognitiva necesaria para navegar ciertas redes o contenidos no aparece por tener la edad de los demás. Este compromiso nos anima a tomar decisiones basadas en el bienestar de nuestros hijos, no en lo que hacen otras familias.

# Compromisos que marcan la diferencia

## **Hablar de temas difíciles**

El grooming, el ciberacoso, el contenido pornográfico, las estafas y la violencia digital no son temas que debemos evitar por incomodidad. Si no se los nombramos nosotros, los descubrirán solos o a través de otros. Hablar no es meter ideas en la cabeza de nuestros hijos: es darles vocabulario, herramientas y confianza para saber qué hacer si se encuentran con algo que les preocupa o asusta.

No hace falta una larga charla formal. Puede ser un comentario mientras coméis, una pregunta al pasar, o un momento de calma al final del día. Lo importante es que la puerta esté abierta.

## **Dar ejemplo como adultos**

Este es, probablemente, el compromiso más difícil de todos. Porque implica mirarnos a nosotros mismos con honestidad. ¿Cogemos el móvil en la mesa? ¿Miramos la pantalla mientras nuestros hijos nos hablan? ¿Llegamos a casa y lo primero que hacemos es revisar el correo o las redes?

Nuestros hijos aprenden más de lo que hacemos que de lo que decimos. Si queremos que tengan una relación sana con la tecnología, necesitamos ser el ejemplo que les mostramos cada día. Este compromiso no busca la perfección: busca la coherencia y la voluntad de mejorar.



## **Pedir ayuda a tiempo**

Hay momentos en que algo nos preocupa pero no sabemos bien cómo actuar: nuestro hijo está pegado a la pantalla de una forma que nos alerta, alguien le ha dicho algo que le ha afectado, o notamos cambios en su estado de ánimo relacionados con lo digital. En esos momentos, pedir ayuda no es un fracaso: es una señal de madurez y responsabilidad.

La escuela, los equipos de orientación, los especialistas en psicología infanto-juvenil, otras familias de nuestra comunidad... hay más apoyo disponible del que creemos. Este compromiso nos recuerda que no tenemos que afrontar nada solos.

# Nuestro acuerdo familiar para pantallas y celulares

*Esta hoja se llena juntos. No es contra nadie, es para cuidarnos entre todos.*

  **Consejo:** Sentaos en familia en un momento tranquilo, sin prisas. Que cada persona pueda opinar y proponer. El acuerdo que se construye juntos es el que se respeta mejor.

## Quiénes hacemos este acuerdo

Adultos responsables en la casa: \_\_\_\_\_

Niñas, niños y adolescentes que participan:  
\_\_\_\_\_

## Horarios de uso en casa

Lunes a viernes: \_\_\_\_\_

Fines de semana y feriados: \_\_\_\_\_

Antes de dormir: \_\_\_\_\_

## Fecha y revisión

Fecha en que hacemos este acuerdo: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Revisaremos este acuerdo el: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_



# Espacios y momentos en nuestra casa

Acordar dónde y cuándo sí se usan pantallas —y dónde y cuándo no— es una de las decisiones más prácticas y útiles que puede tomar una familia. No hace falta prohibir todo: se trata de elegir con consciencia los espacios y momentos que queremos proteger.

## ✓ Lugares donde SÍ usamos pantallas

Ejemplos orientativos para vuestra conversación familiar:

- Salón o living, con familia presente
- Habitación con la puerta abierta
- Escritorio familiar o espacio común
- -----
- -----

## ⊘ Lugares donde NO usamos pantallas

Espacios que decidimos proteger:

- Mesa del comedor durante las comidas
- Baño y aseo
- Cama antes de dormir
- Habitaciones de los más pequeños
- -----

## Momentos sin pantallas que queremos cuidar

### En las comidas

Nuestro acuerdo para la mesa:

-----

### Cuando tenemos visitas

Nuestro acuerdo con visitas:

-----

### Antes de dormir

Nuestro acuerdo nocturno:

-----

### Otros momentos especiales

Momentos que queremos desconectar:

-----

# Si algo en internet nos incomoda o asusta

Una de las partes más importantes de cualquier acuerdo familiar digital es crear un espacio seguro para que niñas, niños y adolescentes puedan contar cuando algo les ha preocupado, asustado o incomodado online. Y ese espacio sólo existe si hay una promesa clara por parte de los adultos: **no habrá castigo por contar la verdad.**

Cuando un niño o adolescente encuentra algo perturbador en internet — ya sea contenido violento, sexual, un contacto extraño, o una conversación que le ha hecho sentir mal— su primer instinto puede ser ocultarlo por miedo a las consecuencias. Si la respuesta adulta ante esa revelación es el enfado, la retirada del dispositivo o la culpa, aprenderá a no contar. Y eso nos deja a todos más vulnerables.

Este punto del acuerdo busca establecer lo contrario: que contar es siempre la opción correcta, que no habrá reproches, y que el adulto que recibe esa información responderá con calma, escucha y apoyo. Lo que encontraron en internet no es culpa suya. Hablar de ello es un acto de valentía que merece ser reconocido.

- ✔ **Promesa de los adultos:** Si algo en internet te incomoda, te asusta o no entiendes, puedes contárnoslo. No habrá castigo por decir la verdad. Siempre estaremos de tu lado.

## Con quién puedo hablar si algo me preocupa

Persona de confianza 1:

-----

Persona de confianza 2:

-----

Persona de confianza 3:

-----

## Teléfono o contacto de ayuda rápida:

-----

- i Podéis añadir el número del orientador del colegio, un familiar de confianza o un servicio de ayuda para menores.

# Qué hacemos si rompemos el acuerdo

Todos los acuerdos se rompen en algún momento. Los adultos también fallamos. Lo importante no es que el acuerdo sea perfecto, sino que cuando alguien no lo cumple, sepamos cómo retomar el camino juntos con respeto y sin dramatismo.

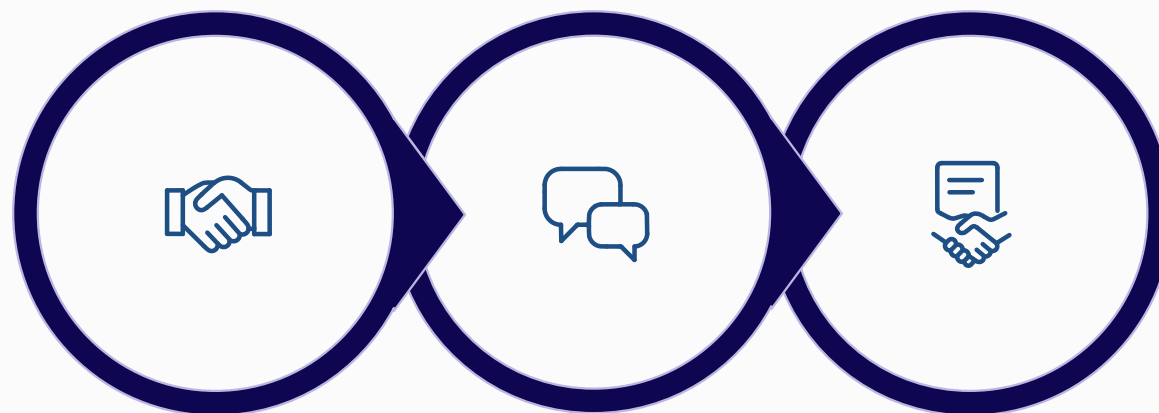
## Como adultos, nos comprometemos a:

- Reconocer cuando nosotros también incumplimos el acuerdo
- No usar el incumplimiento como excusa para retirar el diálogo
- Aplicar las consecuencias acordadas con calma y sin humillar
- Revisitar el acuerdo si vemos que algo no funciona
- -----
- -----

## Como niñas, niños y adolescentes, nos comprometemos a:

- Reconocer cuando no hemos cumplido lo acordado
- Hablar con un adulto antes de que el problema se haga más grande
- Aceptar las consecuencias que hayamos pactado juntos
- Participar en buscar una solución que funcione para todos
- -----
- -----

Las consecuencias que se acuerdan antes del problema son mucho más efectivas que las que se imponen en el calor del momento. Decidid juntos, ahora, qué pasará si alguien no cumple. Eso también es parte del acuerdo.



**Reconocer**

**Conversar**

**Acordar**

# Firmas y compromiso familiar

Llegar hasta aquí ya es un logro. Que vuestra familia haya leído esto juntos, conversado sus puntos y llegado a acuerdos es exactamente lo que este documento busca. Ahora falta el último paso: firmarlo.

Firmar no es una formalidad vacía. Es un gesto simbólico que dice: **"Yo estuve aquí, participé en esto, y me comprometo a cuidarlo."** Que los más pequeños también firmen —aunque sea con su nombre o un dibujo— les hace sentir parte activa de algo importante.

## Firma adulto 1

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

## Firma adulto 2

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

## Firma niña/o 1

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma o dibujo: \_\_\_\_\_

## Firma niña/o 2

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma o dibujo: \_\_\_\_\_

- Podéis añadir más líneas de firma si hace falta. Lo importante es que todas las personas que viven en casa y han participado en la conversación estén representadas.

Este acuerdo es un recordatorio visible de lo que decidimos juntos. Podemos cambiarlo, conversarlo de nuevo y mejorarlo cuando lo necesitemos. Lo importante es que no lo dejemos en silencio.

Núcleo Digital, todos los derechos reservados · Compromiso Familiar 2026



**NÚCLEO**  
DIGITAL

