

Contrato Digital Familiar

Cómo usarlo: léelo con tus hijos, **ajusta** lo que necesites y **firmen todos**. Está redactado en **lenguaje cercano**, con **registro detallado**, **1 adulto y múltiples menores**, e incluye **consecuencias y recompensas**.

1) Propósito Este contrato define cómo usaremos el teléfono de forma **segura, responsable y equilibrada**.

2) Dispositivo y claves

- El teléfono es **personal**, pero el adulto responsable puede **revisarlo** en compañía del menor.
- Las **contraseñas** se guardan en un lugar acordado y **no se comparten** con amistades.

3) Zonas y momentos sin teléfono

- **Mesa, dormitorios, tareas/estudio, baños, en bici o cruzando calles.**

4) Tiempo de pantalla

- Límite diario inicial: ____ min. (semana) / ____ minutos (fin de semana).
- *Inactividad/Downtime*: de : _____ a :. _____

5) Apps y funciones permitidas

- Al inicio, solo: [Llamadas], [Mensajes], [Mapas/Ubicación], [Cámara].
- Nuevas apps se **solicitan** y se **prueban** por 2 semanas antes de quedarse.

6) Privacidad y seguridad

- No comparto **datos personales** (dirección, escuela, ubicación en tiempo real) en público.
- Pido permiso antes de subir **fotos de otras personas**.
- Reporto de inmediato mensajes que me hagan sentir **incómodo/a**.

7) Comunicación y respeto

- No participo en **ciberacoso**; si veo algo, **pido ayuda**.
- Evito mensajes y publicaciones cuando estoy **enojado/a**; espero 10 minutos.

8) Compras y finanzas

- Sin compras ni suscripciones sin permiso. La tienda queda **bloqueada**.

9) Ubicación y seguridad física

- **Ubicación** activada para el adulto responsable.
- Nunca miro el teléfono cuando **camino, voy en bici** o cruzo calles.

10) Consecuencias y recompensas

- Si incumplo (ej.: uso de madrugada, app no aprobada), el teléfono se **pausa** ____ días y revisamos juntos qué cambiar.
- Si mantengo **4 semanas** de uso responsable (ver registro), ganamos:
 - +15 min/día o aprobación de **1 app nueva** (según edad), o
 - elegir **actividad en familia** sin pantallas.

11) Registro semanal de uso (detallado) Anota juntos cada domingo:

- **Tiempo total:** ____ h ____ min
- **Top 3 apps:** 1) ____ 2) ____ 3) ____
- **Lugares/times sin móvil:** ✓ cumplidos / X a mejorar
- **Incidentes** (si hubo) y cómo los resolvimos: _____
- **Logro de la semana** (equilibrio, respeto, descanso): _____

12) Revisión mensual Fecha: ____ / ____ / ____

Ajustes acordados: _____

Firmas

Adulto responsable: _____ Fecha: ____ / ____ / ____

Menor 1: _____

Menor 2: _____

Menor 3: _____