

CLUB DE
MALASMADRES & 

PANTALLAS

SIN BATALLAS

**Acuerdo familiar
para un uso
saludable y seguro
de la tecnología.**



PANTALLAS SIN BATALLAS

CLUB DE
MALASMADRES & 

EDICIÓN VERANO

Las pantallas forman parte de nuestra vida. Nos ayudan a aprender, divertirnos y estar conectados. Y en verano, cuando tenemos más tiempo libre hay que encontrar el equilibrio. Por eso, en esta familia tenemos claro que la tecnología esta para ayudarnos, pero ninguna pantalla debe ser más importante que compartir tiempo de verdad y juntos, y, en verano, todavía más.

Por eso creamos este acuerdo.
No para prohibir ni imponer normas, sino para ayudarnos a convivir mejor con la tecnología y sentirnos bien todos.



En nuestra familia acordamos:

UNO. LA VIDA REAL VA PRIMERO

Antes de usar pantallas:

- ☒ *Higiene y orden.*
- ☒
- ☒

DOS . HORARIOS CLAROS

Entre semana.

- ☐ *Número de horas:*

Fines de semana.

- ☐ *Número de horas:*

Los días de vacaciones.

- ☐ *Número de horas:*

TRES. MOMENTOS SIN PANTALLAS

- ☒ *Comidas.*
- ☒ *Antes de dormir.*
- ☒ *Conversaciones.*
- ☒ *Salidas familiares.*
- ☒
- ☒
- ☒
- ☒

CUATRO. POR LA NOCHE

 *Los dispositivos se dejan en*

CINCO. ACOMPAÑAMOS, NO CONTROLAMOS

**Si algo nos incomoda o preocupa, lo hablamos.
Sin miedo. Sin vergüenza.**

SEIS. PENSAMOS ANTES DE COMPARTIR

Antes de publicar o enviar algo:

- ☒ *¿Para qué lo estoy compartiendo?*
- ☒ *¿Es verdad?*
- ☒ *¿Puede hacer daño a alguien?*
- ☒ *¿Tengo permiso para compartir esto?*

CUANDO ALGO NO SE CUMPLE

Lo hablamos, entendemos qué ha pasado y buscamos una solución. Ajustamos el uso de pantallas de forma proporcional y sin castigos. Porque esto va de aprender, no de castigar.

Firmamos este acuerdo porque queremos convivir mejor, usar la tecnología con cabeza y seguir disfrutando juntos de lo que de verdad importa.