

# ESCUELA DE FAMILIAS

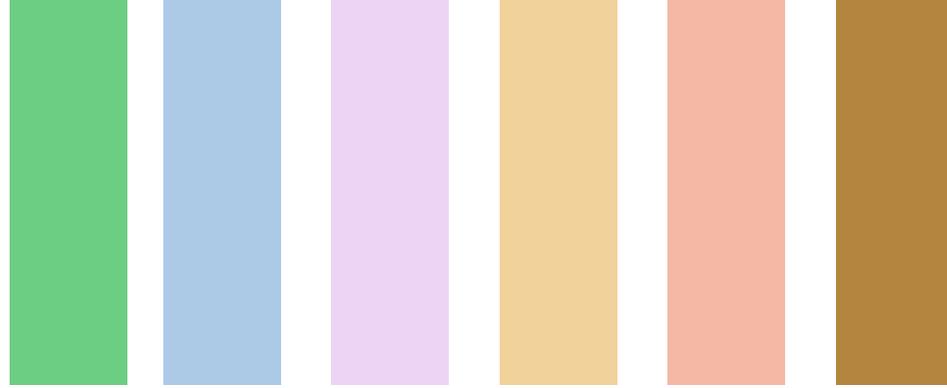
CONECTANDO FAMILIAS  
QUE QUIEREN DESCONECTAR

*Buscamos fortalecer la conexión familiar mientras  
desconectamos del mundo virtual.*

---

**Asociación Educación Digital Responsable**  
[www.educaciondigitalresponsable.org](http://www.educaciondigitalresponsable.org)

Puedes acceder a la  
web pinchando  
sobre el enlace



## **Queridas familias:**

Desde la Asociación Educación Digital Responsable, continuamos nuestra escuela de familias. Ya hemos visto qué uso hacen los adolescentes de la tecnología y hemos podido abrir los ojos a lo que hacemos nosotros como madres y padres. Ahora tenéis que actuar como el grupo que sois, una familia: PLAN DIGITAL FAMILIAR.

Os recordamos que es deseable dejar pasar, al menos, 7 días entre una entrega y otra, para dar tiempo a asimilar y asentar la información.

Por otra parte, cualquier inquietud, duda e idea que tengáis la podéis manifestar en el foro de la página web de la Asociación "Educación Digital Responsable"

[www.educaciondigitalresponsable.org](http://www.educaciondigitalresponsable.org)

Atentamente, María Vidal Denis  
Secretaria de Asociación "Educación Digital Responsable"  
Médico Neurorradióloga



## Bloque 1

# ¿SOMOS LAS FAMILIAS CONSCIENTES DE LA REALIDAD DIGITAL?

### 1º entrega

Nos acercamos a las cifras de uso de Internet y smartphones en adolescentes y para qué lo usan

### 2º entrega

A su vez, ¿Qué hacemos los adultos? ¿Haces *phubbing* parental y no lo sabes?

### 3º entrega

¿Tenéis un PLAN DIGITAL FAMILIAR? ¿Por qué es importante tenerlo?

# ¿QUÉ ES UN PLAN DIGITAL FAMILIAR?



Es un conjunto de **medidas y estrategias** diseñadas para **gestionar y regular** el uso de la **tecnología y dispositivos digitales** dentro de una **familia**.

**Define tiempos y contenidos** de conexión a Internet, con **normas específicas de uso** de todos los **miembros de la familia** al que se ha llegado a través de **acuerdos**.

## ¿POR QUÉ ES NECESARIO UN PLAN DIGITAL FAMILIAR?

Es difícil que los niños y adolescentes, de forma autónoma, hagan un buen uso de la tecnología.

Es importante que nosotros, como padres, eduquemos a través del **ejemplo**, les supervisemos, estemos disponibles para ellos y establezcamos límites; en definitiva, que les ayudemos a **gestionar su uso**”

Es importante que **entréis en los enlaces** que os ponemos a continuación.

Los tres planes que se proponen son igualmente válidos y os aportarán información muy útil sobre cómo gestionar las tecnologías en la familia.

BICHEAD LOS TRES:

Sólo vosotros sabréis **qué PLAN DIGITAL FAMILIAR os gusta más.**



*¡La Asociación  
Española de Pediatría  
te da la bienvenida!*

-En esta web se hace un uso del masculino como género gramatical haciendo referencia a ambos sexos con el objetivo de facilitar la lectura-

**PINCHA  
AQUÍ**

American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



**PINCHA  
AQUÍ**

**Plan familiar de uso de pantallas**

**ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA  
(INFO EN ESPAÑOL)**

**PINCHA  
AQUÍ**



**Crea tu propio Plan Digital Familiar**

**PLATAFORMA EDUCATIVA  
EMPANTALLADOS**

**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA**

# Buenas ideas para empezar



Los siguientes enlaces que proponemos son contratos para el primer móvil de tu hij@, pero pensamos que pueden usarse, como manual de buenas prácticas, en cualquier momento de la vida digital familiar

**CONTRATO ANAR PARA EL BUEN USO DEL TELÉFONO MÓVIL**

**PINCHA AQUÍ**

Contrato ante la llegada del primer móvil

**PINCHA AQUÍ**

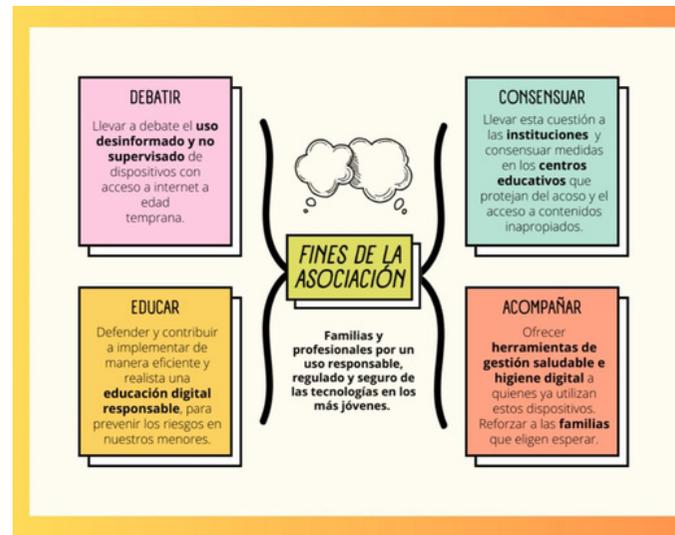
**CONTRATO**

**Recuerda que el smartphone no es la única opción:**

Si quieres que tu hij@ puede llamarte cuando empieza a ir al cole solo, a salir con amig@s o quieres tenerlo geolocalizado... hay alternativas en el mercado que no perjudican ni su salud ni su bienestar



# Muchas gracias



---

**Asociación Educación Digital Responsable**  
[www.educaciondigitalresponsable.org](http://www.educaciondigitalresponsable.org)

Puedes acceder a la web pinchando sobre el enlace