



Pacto de familias



¿De qué estamos hablando?

Actualmente, la RESPONSABILIDAD sobre el control de horas de uso y acceso a contenidos recae total y exclusivamente en nosotros, los padres y madres y sabemos que no es fácil...



La sociedad ha normalizado la omnipresencia de smartphones y tablets en infancia y adolescencia

Las herramientas tecnológicas están diseñadas para que pasemos la mayor parte del tiempo usándolas y su intención es que esto no cambie.

Nosotros mismos no sabemos que existen recomendaciones claras de uso **SEGURO** y **SALUDABLE** de la tecnología en casa y en familia

Al final, todos caemos por LA PRESIÓN SOCIAL

Solo al 22% de los padres y madres les parece bien darle un smartphone a su hijo a los 12 años, pero prácticamente el 100% de los menores lo tiene a esa edad (Datos de empresa Qustodio, enero 2025)



Pacto de familias

¿Por qué esto **SÍ** puede cambiar?

La presión social no es un problema individual. Es un **problema de grupo**. Y por eso, la solución también es de grupo:

- En el momento en que en una clase **un 20% de los niños no tiene smartphone**, ocurre algo muy interesante. **La presión social deja de ser uniforme... y empieza a romperse.**

Ya no es “todos menos el mío”. Empieza a ser “hay varios que tampoco lo tienen”. Y eso cambia todo.



Pacto de familias



Cómo se cambia una norma social

No hace falta que lo hagan todos. Hace falta que algunos lo digan en voz alta.

- Si nadie lo dice → parece que nadie lo hace
- Si 2-3 familias lo comentan → genera duda
- Si 5 familias lo dicen → cambia la percepción del grupo

Un simple mensaje como **“Nosotros ya lo hemos firmado”** puede ser el inicio del cambio.



Pacto de familias



El papel clave de las AMPAs

Las AMPAs no tienen que convencer. Tienen que activar. ¿Cómo?

- Dando a conocer el pacto (Adolescencia Libre de Móviles)
- Normalizando que haya familias que decidan esperar
- Generando espacios donde decirlo sea fácil

Y sobre todo, lanzando este mensaje:

“Si estás dudando, probablemente este pacto es para ti.”



Pacto de familias



Hacerlo visible (sin imponer)

El pacto es privado. Pero el cambio ocurre cuando se hace visible (de forma voluntaria).

Porque muchas familias quieren hacerlo... pero creen que están solas. Y no lo están.



Pacto de familias



Mantenerlo en el tiempo

Esto no es una campaña puntual. Es un cambio cultural. Por eso, **como AMPA, adquirís un compromiso y es clave recordarlo en momentos estratégicos:**

- Inicio de curso
- Paso de Primaria a Secundaria
- Antes de Navidad / comuniones
- Reuniones de familias

Cada año entran nuevas familias. Cada año se puede reforzar.

Es un cambio que compensa.



Pacto de familias



El efecto a medio plazo

Imagina esto:

Un niño entra al colegio en 1º de Infantil y desde el primer día su familia sabe que en ese centro...

¡existe un pacto entre familias para retrasar el smartphone!

Eso cambia las expectativas. Reduce la presión. Y facilita muchísimo educar.

Educar es difícil.

Educar sabiendo que no estás solo... es otra historia.



Pacto de familias



Propuesta de CARTA DE LA AMPA A LAS FAMILIAS DEL CENTRO EDUCATIVO

“Queridas familias,

Sabemos que el tema del móvil genera muchas dudas: cuándo darlo, cómo poner límites, qué hacen otros padres... y tenga tu hija o hijo la edad que tenga, es algo sobre lo que ya tienes una opinión.

Por eso queremos compartir una herramienta muy útil: el **pacto de familias de Adolescencia Libre de Móviles**. Es un **compromiso voluntario** entre familias **para retrasar la entrega del smartphone propio** hasta los 16 años, que es la edad que actualmente recomienda la **Asociación Española de Pediatría**. Este pacto no parte de la prohibición, sólo consiste en retrasar el acceso a teléfonos tipo smartphones personales y redes sociales.

Os aconsejamos que aprovechéis y hagáis un **uso seguro y saludable de la tecnología en familia**, basado en las recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría (*os recomendamos que veáis su plan digital familiar y tengáis uno en casa*).

Cada familia decide de forma privada si quiere adherirse. Pero creemos que **puede ser una gran ayuda saber que no estamos solos**.

Si te interesa, puedes informarte y adherirte aquí:

<https://pacto.adolescencialibredemoviles.es/>

Y si ya lo has firmado y te apetece dar un paso más, te animamos a comentarlo en el grupo o entre familias. A veces, lo que más ayuda es simplemente saber que otros también están en lo mismo. **Si lo hacemos juntos, será más fácil** para nuestros hijos e hijas al **no sentirse excluidos** y reduciremos **la presión social**.

Un abrazo,
AMPA”



Pacto de familias



Adolescencia Libre de móviles

Pacto de Familias
ADOLESCENCIA LIBRE DE MÓVILES

Resultados 2025/2026

Español Català Gallego Euskera English

25678	3977
Pactos	Centros

Me sumo al pacto ¿Cómo funciona?

ÚLTIMOS PACTOS

<https://pacto.adolescencialibredemoviles.es/>



<https://educaciondigitalresponsable.org/todos-mis-amigos-tienen-movil/>



Recursos de la página de nuestra asociación

(y con constantes actualizaciones):

www.educaciondigitalresponsable.org



GUÍA PASO A PASO FILTRADO DNS
PROTEGE DESDE EL ROUTER

WWW.EDUCACIONDIGITALRESPONSABLE.ORG



El móvil del cajón:
cómo convertirlo en el teléfono ideal que cederle a tu hijo

Guía práctica y paso a paso para padres sin conocimientos técnicos

Por Walter Jones y María Vidal



INFORME USO INTENSIVO PANTALLAS EN ENTORNO EDUCATIVO
EVIDENCIA CIENTÍFICA SOBRE SALUD Y APRENDIZAJE EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA



CONTRATO FAMILIAR PARA EL BUEN USO DEL MÓVIL



Educación frente a las pantallas:
cuidar, guiar, proteger

Guía para Centros Infantiles

Por Belén Vidal Denis
Maestra infantil y neuropsicóloga
Asociación Educación Digital Responsable



LOS PRIMEROS PASOS DE LA EDUCACIÓN DIGITAL
CRIANZA Y PANTALLAS EN EL SIGLO XXI
POR MARÍA VIDAL DENIS



RRSS: CONSEJOS Y RECOMENDACIONES
PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES