



Contrato Familiar de Seguridad Digital

Ejemplo de un contrato para la seguridad digital

¿Qué es este contrato?

Este contrato es un acuerdo amoroso y claro entre adultos responsables (madres, padres, cuidadores) y niños, niñas o adolescentes que usan internet, redes sociales, juegos o cualquier plataforma digital.

Es una herramienta para dialogar, establecer acuerdos y acompañarnos en el mundo digital con respeto, amor y seguridad. Promoviendo un uso responsable, con normas claras, límites sanos, fortaleciendo el diálogo y la confianza.



Diálogo abierto

Comunicación honesta y sin juicios entre familia



Protección

Seguridad digital con límites claros y amorosos



Acompañamiento

Caminar juntos en el mundo digital



Recordatorio importante

No se trata de control, sino de protección, diálogo y acompañamiento

Participantes

Este acuerdo es entre:

Adulto responsable

[Nombre del adulto responsable]

Niño/a o adolescente

[Nombre del niño/a o adolescente]

Fecha del acuerdo

___ / ___ / ___



La idea es adaptarlo a la cantidad de niños, niñas y adolescentes que se encuentren en el hogar. Toda la familia puede participar. Incluso, si hay abuelos/as, tios/as, podrían involucrarlos. Lo importante es que todos puedan estar atentos a los acuerdos y poder actuar a tiempo.



Compromisos del Adulto Responsable

Me comprometo a:



Escuchar sin juzgar

Si algo te incomoda en internet



Enseñarte

Cómo navegar seguro/a en redes, juegos y plataformas



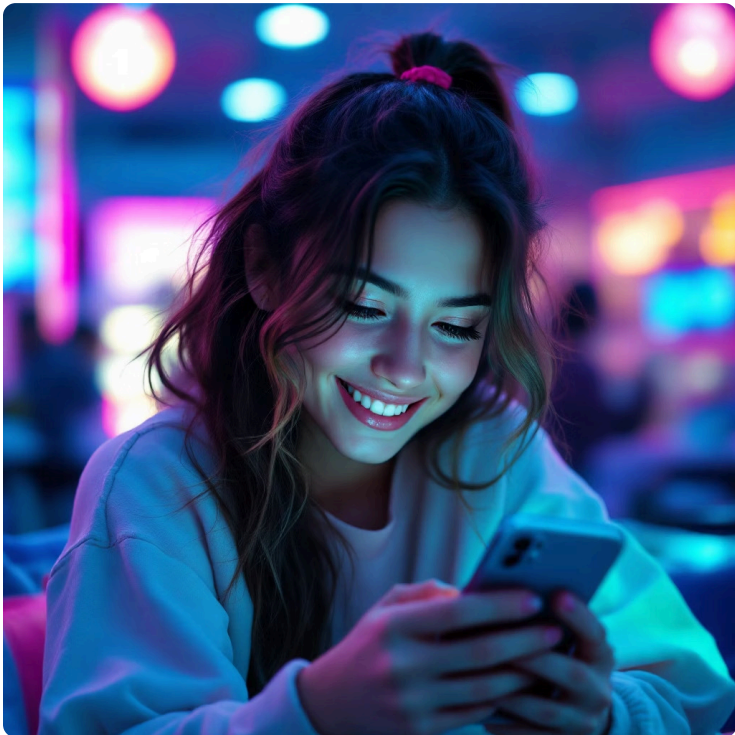
Respetar

Tus espacios digitales, siempre que estén dentro de lo seguro

- Informarme sobre los riesgos digitales para poder acompañarte mejor
- Actuar desde el amor si alguna vez me cuentas algo difícil
- No compartir tus fotos ni tu información sin tu permiso
- Promover la prevención más que el castigo
- Supervisar de forma respetuosa el contenido al que accedes
- Mantener canales de comunicación abiertos siempre

Firma: _____

Compromisos del Niño/Niña/Adolescente



Me comprometo a:

Hablar contigo si algo me hace sentir raro/a o incómodo/a en internet, y seguir estos acuerdos básicos de seguridad digital de nuestra familia.

01

Comunicación

No compartir fotos íntimas, información personal ni direcciones. Consultarte si tengo dudas sobre algún mensaje o contacto.

03

Respeto

Usar las redes y juegos con respeto hacia los demás. Cuidar mi salud mental y pedir ayuda si algo me afecta.

Firma: _____

02

Seguridad

No aceptar ni conversar con personas desconocidas en línea. No mantener secretos digitales con adultos u otras personas.

04

Precaución

Informarte si recibo mensajes con fotos o videos inapropiados. No descargar aplicaciones o juegos sin consultarte primero.

Acuerdos Familiares

No Negociables por Seguridad

Información personal

No compartir nombre completo, dirección, colegio, número de teléfono

Fotos íntimas

No enviar fotos íntimas o sin ropa, aunque me lo pidan

Contactos desconocidos

No hablar con personas que no conozca en la vida real sin avisarte

Pedir ayuda

Siempre si algo me hace sentir incómodo, confundido o asustado

En Conjunto

- Habrá momentos sin pantallas. En comidas, reuniones y ciertos horarios, priorizaremos el encuentro cara a cara
- Compartiremos el uso de dispositivos en lugares visibles
- No al ciberacoso. Ningún miembro de la familia usará redes para insultar, excluir o amenazar
- Haremos revisiones regulares de configuraciones de privacidad y seguridad

📌 Mantener el contrato a la vista y recordar que podemos conversar cuando lo necesitemos

Acuerdos Adicionales

Escribir juntos acuerdos personalizados según la edad y contexto

Estos son algunos de nuestros acuerdos que podemos revisar y ajustar con el tiempo:

TEMA	ACUERDO
Tiempo máximo diario en pantalla	_____ hora/min
Uso de redes sociales	Si / No / Con acompañamiento
Dispositivos en la noche	Prohibido / Permitido hasta: ____
Lugares de uso	Sala común / Pieza / Con adultos cerca
Uso de cámaras y fotos	Solo con permiso / No permitido / Supervisado
Revisiones periódicas	Sí, cada ____ días / semanas



Tiempo

Límites claros



Lugares

Espacios seguros



Revisión

Seguimiento regular

Frase Clave de Confianza

Si algo me incomoda o no sé cómo contar, puedo decirte:

"Necesito hablar, pero no sé cómo empezar."

Esta será nuestra frase clave. Cuando la diga, sabrás que necesito contarte algo importante y me escucharás sin enojarte.



En caso de que se rompan los acuerdos



Conversación

No habrá castigos, sino nuevas conversaciones



Pausa temporal

Podremos pausar el uso de pantallas temporalmente



Aprendizaje

Realizar actividades educativas y revisar juntos lo ocurrido


Compromisos de la Familia

Nos comprometemos a cuidarnos en internet, hablar con confianza y actuar con responsabilidad. Este contrato puede cambiar cuando lo necesitemos.

Participantes

Firmamos con amor y compromiso:

	Hijo/a Nombre: _____ Firma: _____ Fecha: _____
	Padre/Madre/Tutor Nombre: _____ Firma: _____ Fecha: _____
	Otros miembros (opcional) Nombre: _____ Firma: _____ Fecha: _____

 **Este contrato busca fortalecer el vínculo, no controlar.** Está diseñado para ser flexible, adaptado a las necesidades y edades de cada familia. Puede ser impreso, firmado y colocado en un lugar visible del hogar.

Continúa aprendiendo con Protege y Cuida

En Protege y Cuida creemos que la información es la herramienta más potente para prevenir.

En nuestra sección de Recursos Gratuitos encontrarás guías, checklists, actividades y herramientas para acompañar a niños, niñas y adolescentes en el mundo digital con seguridad y conciencia.



Recursos Gratuitos

Descarga más materiales en:

www.protegeycuida.com/recursosgratuitos

Descargar recursos

Ver el libro



Libro Digital

¿Aún no tienes el libro "Protege en la era digital"?

En él encontrarás contenido ampliado, casos reales, herramientas avanzadas y pasos concretos para acompañar según la edad.



Disponible en: www.protegeycuida.com/ebook