Bienestar digital **en familia**

Guía práctica con Laura Cuesta

01 Normas para todos, también para los adultos

- ☐ Sin móviles en la mesa, en casa y fuera.
- ☐ Tiempo en familia (una serie, una conversación) con los dispositivos fuera.

02 Descanso y espacios sin pantallas

- ☐ El móvil no entra en el dormitorio: ni lo último por la noche ni lo primero por la mañana.
- ☐ Espacios de la casa libres de tecnología.

03 Para los primeros dispositivos

- ☐ Límites de uso claros desde el primer día.
- ☐ Un contrato familiar hablado, pactado y firmado por todos.

04 Normas que se explican y crecen

- ☐ Explicar el porqué: no es un castigo, es para educar y proteger.
- ☐ Revisar y flexibilizar las normas a medida que ganan autonomía.

05 ¿Por qué importa el ejemplo?

Según UNICEF España (2025), no dormir con el móvil en la habitación y dar buen ejemplo puede reducir a la mitad los usos problemáticos y las conductas de riesgo online.

Eskutik · Begoñazpi Ikastola · En colaboración con EDUCAIDEA

Palabras de
Laura Cuesta

Para pensar y hablar en familia

01

El ejemplo

«Tenemos que ser los primeros referentes para nuestros hijos e hijas con tecnología y sin tecnología.»

02

Un bienestar de todos

«El bienestar digital tiene que ser un bienestar digital familiar.»

03

El contrato familiar

«Cuando una cosa la haces con conversación, con diálogo, de forma consensuada y pactada, al final siempre funciona mucho mejor.»

04

Destreza no es saber

«Esa habilidad y esa destreza nunca se puede confundir con conocimiento.»

05

Mira la entrevista en Eskutik

▶ Vídeo completo de la conversación con Laura Cuesta.
▶ En él habla, entre otros temas, del ejemplo de los adultos y del contrato familiar.

Laura Cuesta, profesora de Comunicación Digital (Universidad Camilo José Cela) y autora de Crecer con pantallas y Conectados.
Eskutik · Begoñazpi Ikastola · En colaboración con EDUCAIDEA

Lo que sabemos
y lo que hacemos

Datos para entender, ideas para actuar

11

El primer móvil

De media, llega a los 11 años. A los 10 años ya tiene móvil propio el 41 %; a los 12, el 76 %.

60 %

El móvil en la mesilla

El 60 % de los escolares se acuesta con el móvil en la mesilla.

23,7 %

El móvil en las comidas

El 23,7 % de los adolescentes dice que sus padres usan el móvil en las comidas familiares.

?

¿Y en la ikastola?

Un dispositivo no es un libro digitalizado. Un plan one-to-one no significa pasar ocho horas ante una pantalla, y el aula es el lugar más seguro para aprender un buen uso de la tecnología.

✓

Reto de la semana

Pídele que te enseñe una app que usa. Luego, decidid juntos una norma para usarla. Ellos aportan la destreza; vosotros, el criterio.

Datos: UNICEF España, USC, CCII y Red.es (2025). Infancia, adolescencia y bienestar digital.
Eskutik · Begoñazpi Ikastola · En colaboración con EDUCAIDEA

Nuestro
contrato familiar

Hablado, pactado y firmado por todos

01

En la mesa y en familia

Acordamos: _____

_____

02

Descanso y espacios sin pantallas

Por la noche, los móviles se quedan en: _____

Espacios sin pantallas: _____

03

Límites de uso

Entre semana: _____ Fin de semana: _____

Otras normas: _____

04

Por qué lo hacemos

No es un castigo: es para educarnos y protegernos. Revisaremos las normas a medida que ganáis autonomía.

Próxima revisión: ____ / ____ / _____

05

Firmamos todos

_____ _____ _____ _____

Fecha: ____ / ____ / _____

A partir de la propuesta de contrato familiar de Laura Cuesta. Imprímelo, rellénalo en familia y déjalo a la vista.

Eskutik · Begoñazpi Ikastola · En colaboración con EDUCAIDEA