



# Contrato familiar de pantallas

Un acuerdo que hacemos juntos, no una lista de prohibiciones

MYWELLNESSDIGITAL.COM

Esto no es un castigo ni una lista de "no puedes". Es un acuerdo que hacéis juntos como familia — para que todos sepáis qué esperar, incluidos los adultos. Rellenadlo entre todos, en voz alta, antes de pegarlo en algún sitio visible de casa.

## ■ Este acuerdo es de la familia:

-----

## ■ Usamos pantallas cuando...

-----  
-----  
-----

## ■ NO usamos pantallas cuando...

*sugerencia: Durante las comidas*

-----

*sugerencia: La última hora antes de dormir*

-----

*sugerencia: Haciendo los deberes*

-----

## ■ Nuestro tiempo de pantalla

Días de cole: -----

Fines de semana: -----

## ■ Algo divertido que hacemos sin pantallas

Una idea por persona de la familia, para tener siempre a mano:

-----  
-----  
-----



MYWELLNESSDIGITAL.COM