

Pactos Digitales Educativos

rango de 7 a 11 años

El compromiso que asumimos como comunidad nace de la necesidad de promover un acompañamiento consciente y progresivo en el uso de la tecnología en una fase en la que los dispositivos empiezan a formar parte del día a día de los niños. El objetivo es fomentar la coherencia entre las familias y la comunidad educativa para que estas decisiones sean las más adecuadas a través del tiempo.

Este Pacto tiene estas 4 finalidades:

- Definir reglas claras y compartidas.
- Mantener un rol activo de adulto.
- Promover un uso guiado y no autónomo.
- Construir espacios de socialización y momentos libres de dispositivos.

Nos comprometemos a:

1. ESPERAR HASTA LOS 13 AÑOS para entregar un smartphone personal con conexión a internet. Este dispositivo se introducirá de forma gradual y siempre bajo la supervisión de un adulto.

2. PONER LÍMITES CLAROS EN CASA sobre el tiempo total destinado al uso de pantallas, diferenciando el tiempo de estudio del tiempo de ocio.

3. ESTABLECER MOMENTOS SIN DISPOSITIVOS para priorizar las comidas, el sueño y la convivencia social. Seleccionar zonas de la casa libres de tecnología y planificar actividades familiares (fiestas, excursiones, juegos).

4. SER UN "ADULTO MODELO". Debe haber coherencia entre lo que pedimos a los niños y lo que hacemos nosotros. El diálogo y la confianza deben ser la principal herramienta educativa.

5. ESTABLECER REGLAS DOMÉSTICAS CLARAS involucrando a los niños y manteniendo la coherencia con otros entornos (como la escuela).

6. RESPETAR LAS EDADES RECOMENDADAS PARA CONTENIDOS ONLINE (vídeos, videojuegos, series) siguiendo el estándar PEGI. Supervisar siempre la calidad de lo que ven y estar presentes durante su uso.

7. EVITAR EL USO DE LA TECNOLOGÍA COMO "RELLENO", consuelo, premio o castigo. Se debe priorizar su uso positivo como herramienta compartida y de aprendizaje.

8. PRIORIZAR EL DIÁLOGO. Fomentar un clima de confianza para que la relación con el adulto nunca sea sustituida por un dispositivo.

9. COMUNICARNOS ENTRE FAMILIAS, escuela y asociaciones para crear un entorno educativo coherente en toda la comunidad.

10. PARTICIPAR EN FORMACIÓN CONTINUA sobre temas digitales para obtener herramientas claras, sin importar las normas tecnológicas que cada familia haya tomado previamente.

PROFUNDIZACIÓN: LAS 7 "P" DE LA PEDIATRÍA

Consejos de la sociedad Italiana de Pediatría para un crecimiento sano (0-14 años):

Posponer: Retrasar lo máximo posible el acceso a internet, redes sociales y videojuegos. Cada año ganado es una inversión para la salud mental.

Proteger: Un cerebro en crecimiento necesita movimiento, sueño y luz natural en vez de pantallas.

Poner reglas claras: Nada de dispositivos en los dormitorios, durante las comidas o antes de dormir.

Participar: Hablar abiertamente sobre los riesgos (ciberacoso, contenidos inapropiados). Educar es prevenir.

Prevenir: Familias, escuelas y pediatras deben colaborar juntos para enseñar un buen uso de la tecnología.

Preservar la presencia del adulto: El adulto es el filtro principal. Hay que supervisar, dialogar y dar el ejemplo.

Promover experiencias reales: El juego, el deporte, el arte y los amigos en persona son indispensables para la empatía y la socialización.

BIBLIOGRAFIA MINIMA:

Jean Marie Twenge, Iperconnessi: perché i ragazzi oggi crescono meno ribelli, più tolleranti, meno felici e del tutto impreparati a diventare adulti, Einaudi, 2018.

Marco Fasoli, Il benessere digitale, il Mulino, 2019.

Michel Desmurget, La fabbrica del cretino digitale, Rizzoli, 2020.

Marco Gui, Il digitale a scuola, rivoluzione o abbaglio? Mulino, 2019

Veronica Barassi, I figli dell'algoritmo, Luiss, 2020.

Marco Grollo et alii, Pediatri custodi digitali, la prima guida per i pediatri di famiglia sull'educazione digitale familiare dalla nascita, Iam, 2022

Jonathan Haidt, Generazione ansiosa, Rizzoli, 2025.

Alberto Pellai e Barbara Tamborini, Esci da quella stanza. Come e perché riportare i nostri figli nel mondo, Mondadori, 2025.

Stefania Carassini, Smartphone, 12 ragioni per non regalarlo alla prima Comunione e neanche alla Cresima, Ares, 2026.

Marco Gui, Un patto sociale per l'educazione digitale. Attori, evidenze e prospettive dopo l'era degli entusiasmi, Mondadori Università, 2026.

Simone Lanza, Un attimo e arrivo. Gestire gli schermi per crescere una generazione attenta, Sonda, 2026.

SITIOS WEB DE INTERÉS:

Fundación Pactos Digitales: www.pattidigitali.it

Sociedad Italiana de Pediatría: www.sip.it