

Hábitos Saludables con el Tiempo de Pantalla

UNA GUÍA PARA PADRES Y CUIDADORES



La tecnología puede ser una herramienta maravillosa para el aprendizaje, la creatividad y para mantenerse conectados. Al mismo tiempo, demasiado tiempo de pantalla puede afectar el sueño, la actividad física, la atención y las relaciones familiares. Crear hábitos saludables desde temprano ayuda a los niños a aprender a usar la tecnología de manera segura y responsable.

CONSEJOS PARA UN TIEMPO DE PANTALLA SALUDABLE



CREEN RUTINAS SIN PANTALLAS

- Mantengan las comidas, las tareas y la hora de dormir sin pantallas.
- Carguen los dispositivos fuera de las habitaciones durante la noche.
- Planifiquen actividades familiares regulares sin pantallas.



ESTABLEZCAN EXPECTATIVAS CLARAS

- Decidan juntos cuándo, dónde y por cuánto tiempo se pueden usar las pantallas.
- Sean consistentes con las reglas familiares.
- Expliquen por qué los límites son importantes.



ELIJAN CALIDAD SOBRE CANTIDAD

- Fomenten aplicaciones y programas educativos, lectura, creatividad y juegos sin problemas.
- Vean o jueguen juntos siempre que sea posible y hablen sobre lo que su hijo está viendo.



EQUILIBREN EL DÍA

Busquen una mezcla saludable de:



Juego al aire libre



Lectura



Tareas



Tiempo en familia



Actividad física



Tiempo de pantalla



SEAN UN EJEMPLO A SEGUIR

Los niños aprenden con lo que ven. Muestren hábitos saludables con la tecnología guardando sus dispositivos durante las conversaciones, las comidas y las actividades familiares.

USANDO

GOOGLE FAMILY LINK™



Google Family Link es una aplicación gratuita que ayuda a los padres a guiar la experiencia digital de sus hijos en dispositivos Android y Chromebooks.

FAMILY LINK LE PERMITE:



Establecer límites diarios de tiempo de pantalla



Bloquear el dispositivo de su hijo durante los descansos



Aprobar o bloquear descargas de aplicaciones



Ver la actividad de las aplicaciones



Establecer horarios para la hora de dormir



Ubicar el dispositivo de su hijo (cuando los servicios de ubicación estén activados)

Obtenga más información y descargue la aplicación:
families.google.com/familylink

Google Family Link



MANTENGAN LA CONVERSACIÓN ABIERTA

Pregúntele a su hijo cosas como:

¿Cuál fue tu parte favorita de lo que viste o jugaste hoy?

¿Qué te hace sentir bien o incómodo cuando estás en línea?

¿Qué aprendiste hoy usando la tecnología?

¿Qué podemos hacer juntos sin usar pantallas?

Las conversaciones abiertas ayudan a los niños a desarrollar confianza y a tomar decisiones seguras en línea.



LA TECNOLOGÍA EMPIEZA EN CASA

Pequeños hábitos y rutinas consistentes marcan una gran diferencia. Cada familia es diferente: encuentren lo que funciona mejor para ustedes y revisenlo conforme su hijo crezca.



RECURSOS ÚTILES

Encuentre reseñas de edad, guías para padres y consejos familiares en:
www.commonsensemedia.org



TIEMPO DE PANTALLA RECOMENDADO PARA NIÑOS DE PRIMARIA

KINDERGARTEN 0-1 HORA por día Contenido de alta calidad con supervisión de un adulto.	1.º GRADO 1 HORA por día Contenido de alta calidad con supervisión de un adulto.	2.º GRADO 1-1.5 HORAS por día Equilibrar el tiempo de pantalla con actividad física y juego.	3.º Y 4.º GRADO 1.5-2 HORAS por día Equilibrar el tiempo de pantalla con actividad física y juego.
--	---	---	---

Estas son pautas generales. Cada niño es diferente. Enfóquense en el contenido de calidad, los límites consistentes y la comunicación abierta.

Fuente: Academia Americana de Pediatría



Juntos, podemos ayudar a nuestros hijos a aprender, crecer y prosperar—en línea y fuera de línea.