

Ayudemos a los niños a encontrar equilibrio en su vida digital

La tecnología y los medios están en todas partes, desde los teléfonos y las tabletas hasta las películas por internet y YouTube. A los niños les encanta tener fácil acceso a los programas de televisión, los juegos y la información. A los padres y representantes les encanta que los niños puedan mantenerse en contacto a la vez que se van independizando. Pero es fácil excederse cuando el teléfono nunca deja de sonar y los episodios de las series se reproducen automáticamente. Las familias pueden mantener el control del uso de los medios y la tecnología siguiendo algunos simples consejos.

Lean estos 5 consejos

1

Establezcan horarios y zonas sin pantallas.

Ayuden a los adolescentes a descansar de la tecnología limitando su uso en los dormitorios, mientras estudian o a la hora de comer. Obtendrán más tiempo en familia si guardan las pantallas o disfrutan de ellas juntos.

2

Explore las configuraciones para el bienestar digital.

Junto con sus hijos, revisen las configuraciones de sus dispositivos y sus aplicaciones que pueden ayudarles a mejorar su uso de la tecnología. Algunas opciones son desactivar las funciones de reproducción automática, limitar las notificaciones de ciertas aplicaciones, usar configuraciones que apaguen los dispositivos a cierta hora cada noche, y otras.

3

Sean modelos del comportamiento que quieren ver.

Los preadolescentes y adolescentes aprenden más observando el comportamiento de los adultos que escuchando sermones. Piensen en cómo usan ustedes sus dispositivos y otros medios, y hagan cambios si si ustedes mismos no cumplen con las expectativas que les exigen a sus hijos.

4

Ayuden a los niños a identificar los comportamientos saludables.

Pidan a los niños que concienticen sus sensaciones, tanto físicas como emocionales, cuando realizan actividades en línea y fuera de línea. ¿Aumenta su ritmo cardíaco cuando vibra el teléfono? ¿Disminuye su autoestima después de ver la cuenta de Instagram de un(a) amigo/a? ¿Se sienten bien cuando reciben comentarios positivos sobre una publicación? Alienten a los niños a mantener las actividades constructivas y abandonar las demás.

5

Analicen cómo las empresas de tecnología ganan dinero.

Junto con sus preadolescentes y adolescentes, investiguen cómo generan dinero los dispositivos digitales, las redes sociales, las aplicaciones y los juegos. ¿Venden anuncios? ¿Venden información sobre los niños? Comenten por qué a las empresas les interesa que los niños pasen más tiempo en sus plataformas y qué trucos usan para captar su atención.



HÁBITOS SALUDABLES

**CONSEGUIMOS EQUILIBRIO EN
NUESTRAS VIDAS DIGITALES.**