



# 10 CONSEJOS TÉCNICOS PARA PADRES DE FAMILIAS

bstrongtogether.org

1

## Crear un plan de medios familiar.

Como familia, examine el uso de medios. Aprenda sobre el uso y los límites de la tecnología apropiados para la edad. Trabajen juntos para desarrollar un plan que cree un equilibrio saludable entre línea en línea y fuera de línea y crear reglas firmes pero razonables que todos los miembros de la familia acuerden seguir. Utilice la calculadora de medios de la Asociación Americana de Pediatría y crea un plan personalizado en [HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org).

2

## Crear zonas libres de medios.

Crea espacios en su hogar, como dormitorios y la mesa del comedor, que no tengan dispositivos. Los espacios al aire libre como el patio y el parque también hacen excelentes zonas libres de pantallas. Utilice las pantallas con moderación con y alrededor de niños menores de 2 años para apoyar el crecimiento sano del cerebro que está teniendo lugar durante estos primeros años.

3

## Únirse al movimiento #DeviceFreeDinner.

Según los medios de "Common Sense", el 92% de los padres de familias sienten que conectarse con sus hijos a través de una conversación de calidad durante la cena es muy importante, pero muchos sienten que los dispositivos están dañando este tiempo crítico de la familia. Establezca una cena sin dispositivos en su hogar. Consiga iniciadores de conversación, ideas de juegos para cenar y tome el desafío #DeviceFreeDinner en [thefamilydinnerproject.org](http://thefamilydinnerproject.org).

4

## Priorizar el tiempo de juego y el tiempo en familia.

Nada reemplaza el tiempo juntos hablando, jugando y conectándose como familia.

5

## Tomar un papel activo.

Participe en el uso de los medios de comunicación de su hijo(a). Ayúdele a encontrar material que sea educativo y refuerce sus valores familiares. Juegue juegos, aprenda sobre las plataformas de redes sociales, vean contenidos juntos y úselo como una oportunidad para hablar sobre lecciones valiosas. Asegúrese de discutir la importancia de la ciudadanía digital, incluido el acoso cibernético y el intercambio de contenido inapropiado. Visite [commonsensemedia.org](http://commonsensemedia.org) para obtener recursos.

6

## Ayudar a su hijo(a) a agregar contactos de manera consciente.

Si su hijo(a) tiene un teléfono o tableta, hablen sobre formas apropiadas para su edad de agregar y administrar sus contactos de manera consciente. Para obtener consejos sobre cómo saber si su hijo(a) está listo(a) para su primer teléfono celular y cómo ayudarlo(a) a navegar con éxito sus conexiones digitales, lea *First Phone: "A Child's Guide to Digital Responsibility, Safety and Etiquette"* por la Dra. Catherine Pearlman.

7

## Apagar las pantallas al menos 2 horas antes de acostarse.

La luz azul emitida por dispositivos electrónicos como televisores, tabletas, computadoras y teléfonos inhibe la producción cerebral de la hormona melatonina relacionada con el sueño. Apagar las pantallas con suficiente tiempo antes de acostarse permite la producción crítica de melatonina y el silenciamiento cerebral que es necesario para conciliar el sueño y permanecer dormido.

8

## Ser un buen ejemplo.

En el mundo sobre conectado de hoy, muchos adultos luchan con la creación de espacio y tiempo libre de medios. Es importante ser un buen modelo de hábitos tecnológicos saludables y cambiar el enfoque de ser el monitor de medios de su hijo(a) a ser su mentor de medios.

9

## Mantener una comunicación abierta con su hijo(a).

Pregúntele a su hijo(a) sobre su uso y actividad tecnológica. Asegúrese de que sepan que pueden acudir a usted con cualquier problema o inquietud y que los resolverán juntos.

10

## ¡Únirse a la diversión!

A medida que su hijo(a) se una a las plataformas de redes sociales, crea su propia cuenta y deje que le enseñe cómo configurarla y usarla. El/ella puede ser el/la experto(a) y usted puede aprender más sobre su actividad en línea.