Tips para familias con niños de kínder a 5to grado

Ayudemos a los niños a encontrar equilibrio en su vida digital

Desde teléfonos y tabletas hasta películas por Internet y YouTube, la tecnología y los medios están en todas partes. Los niños adoran acceder a programas, juegos e información. A los padres y cuidadores les encanta que los niños aprendan sobre la marcha (y que estén entretenidos mientras preparan la cena). Sin embargo, es muy fácil excederse cuando el teléfono suena todo el tiempo y el próximo episodio comienza automáticamente. Las familias pueden mantener el uso de los medios y la tecnología bajo control siguiendo prácticas muy sencillas.

Lean estos 5 consejos

1

Definan horas y zonas "libres de pantallas".

Ayuden a sus hijos a tomar descansos de la tecnología, limitando el tiempo frente a la pantalla en la habitación, mientras estudian o durante la cena.

2

Prueben los controles parentales.

Definan límites de contenido que sean razonables para su familia. Además de mantener conversaciones sobre hábitos saludables con los medios, usen funciones como por ejemplo filtros de contenido, configuraciones de privacidad y límites de tiempo que ofrecen las aplicaciones y plataformas que usan sus familias para ayudar a administrar el acceso y la exposición a los medios.

3

Definan reglas claras para la familia.

Decidan junto a sus familias qué tipo de medios y tecnología está bien usar y en qué momentos. Un plan familiar de medios puede ayudar a que todos se pongan de acuerdo.

4

Miren contenidos y jueguen en familia.

Elijan medios de calidad acordes a la edad de sus hijos para disfrutar con ellos. Visiten commonsensemedia.org para buscar programas, juegos y mucho más.

5

Ayuden a los niños a identificar comportamientos saludables.

Expresen sentimientos - tanto físicos como emocionales - durante actividades que involucren y no involucren estar frente a una pantalla.

EQUILIBRIO EN LOS MEDIOS Y BIENESTAR

Conseguimos equilibrio en nuestras vidas digitales.

Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.