

¿SU HIJO PASA DEMASIADO TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS?

Como padre o madre, puede ser difícil saber cuánta tecnología es demasiado. Utilice las siguientes preguntas para ayudar a evaluar cuánto influye la tecnología en el día a día de su hijo.



SU HIJO...

- ¿Se molesta si no puede tener acceso a la tecnología?
- ¿Tiene dificultades para desviar su atención de la tecnología?
- ¿Prefiere la tecnología a otro tipo de actividades?
- ¿Usa escondidas los dispositivos cuando no debe?
- ¿Toma un dispositivo a primera hora de la mañana o tarde en la noche?
- ¿Imita los malos comportamientos de videos o videojuegos?

¡PONGA LÍMITES!

Recomendaciones de tiempo frente a las pantallas

Academia Americana de Pediatría



Consejos saludables sobre la tecnología

Establezca límites que sean adecuados para su familia:

CONTROLE EL TIEMPO QUE PASA USTED FRENTE A LAS PANTALLA.

DESCONÉCTESE Y ESTABLEZCA EXPECTATIVAS.

CONOZCA QUÉ APLICACIONES O JUEGOS USA SU HIJO

VEA LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN CON SU HIJO

¿LE PREOCUPA EL USO QUE HACE SU HIJO DE LA TECNOLOGÍA?

Dé ejemplo de las actividades saludables que espera de su hijo.

- Explique cómo y cuánto tiempo espera que su hijo use los dispositivos.
- Guarden los dispositivos durante el tiempo en familia y al menos 1 hora antes de acostarse.
- Limite su uso, incluso en programas marcados como "educativos". Es posible que, en realidad, no sean educativos; y no sustituyen el aprendizaje del mundo real.
- Sitios como esrb.org pueden ayudarle a decidir qué videojuegos son apropiados.
- Comente lo que sucede con los niños pequeños; a los niños mayores, hágales preguntas que les hagan reflexionar.
- Más información: International Children's Media Center - icmediacenter.org.

Hable con ellos sobre sus inquietudes. ¡Recuérdelos que los mejores momentos se viven en el mundo real!



GREENBUSH