

Recomendaciones para Padres y Cuidadores

La tecnología ofrece oportunidades notables para nuestros jóvenes, pero navegar por el mundo digital es una tarea compleja que los niños no pueden manejar solos. Los pediatras y profesionales médicos recomiendan que no haya tiempo frente a las pantallas para niños de 0 a 2 años. Para niños de 3 a 5 años, se recomienda no más de una hora diaria de tiempo frente a la pantalla con supervisión conjunta, y menos es mejor.

Las siguientes recomendaciones son para padres y cuidadores, enfocadas en orientación, comunicación y supervisión una vez que los niños tienen la edad apropiada para consumir medios digitales de manera independiente, haciendo hincapié en el compromiso activo para garantizar la seguridad y el bienestar de los jóvenes en el ámbito digital. Para contribuir a esto, considera crear un plan de medios personalizado para la familia para obtener apoyo adicional.

1

Establecer un límite de tiempo frente a las pantallas para tu hijo

Crear normas sobre los momentos en los que los teléfonos no están permitidos (durante las comidas, en las noches de cine, después de la hora de dormir), y adherir a las recomendaciones de la OMS de menos de 2 horas de tiempo sedentario frente a las pantallas para niños de 5 a 17 años. Tener en cuenta que menos es mejor.

2

Monitorear la actividad online

Ser consciente de cómo pasa tu hijo tiempo en línea, qué plataformas utiliza y con quién interactúa tanto en línea como fuera de línea. Utilizar herramientas disponibles para monitorear el tiempo que pasa en línea y asegurar la protección de los datos personales de tu hijo.

3

Fomentar la Comunicación Abierta

Establecer un ambiente seguro para que tú y tu hijo puedan discutir sus experiencias, tanto positivas como negativas, en las redes sociales.

4

Proporcionar Apoyo Proactivo

Ser un oyente comprensivo y una fuente de confianza para tu hijo mientras navega por una amplia gama de experiencias en línea y fuera de línea.

5

Mantenerse Informado

Permanecer informado sobre las características y tendencias relacionadas con las redes sociales y los medios digitales que puedan afectar el desarrollo social de tu hijo.

6

Fomentar Actividades Offline

Establecer un tiempo estructurado o una rutina para actividades sociales y físicas con amigos y familiares, como deportes o artes. Los expertos recomiendan que los niños y adolescentes de 5 a 17 años estén activos al menos 60 minutos al día.

7

Modelar Comportamientos Saludables

Mostrar comportamientos saludables y positivos en tus propias interacciones y limitar tu tiempo frente a las pantallas.

8

Enfatizar la Ciudadanía Digital

Enseñar a tus hijos sobre los peligros potenciales que existen en línea y la importancia del uso respetuoso y responsable. Explicar el impacto de su huella digital.

Crea tu propio plan de medios familiar personalizado (Asociación Española de Pediatría)

CREAR