



Guía para la familia sobre hábitos de pantalla saludables para niños de preescolar a 8.º grado

En el mundo digital actual, las pantallas están en todas partes, desde tabletas y teléfonos inteligentes hasta computadoras portátiles y consolas de videojuegos. Pero no todo el tiempo de pantalla es igual. Utilice estas estrategias para fomentar el uso responsable de dispositivos electrónicos por parte su hijo.

Para niños de escuela primaria

Los niños pequeños a menudo interactúan con pantallas para entretenimiento o aprendizaje temprano. Las tabletas son especialmente frecuentes, y más de la mitad de los niños tienen una a los cuatro años. Aunque estos dispositivos pueden apoyar el aprendizaje, también suponen riesgos cuando se utilizan excesivamente o sin supervisión.

Establezca límites claros: Limite el tiempo de pantalla a 1 o 2 horas al día, centrándose en contenido de alta calidad y sin anuncios, como juegos educativos o rompecabezas de lógica.

Vea y juegue junto a su hijo: Interactúe con su hijo durante el tiempo de pantalla. Ver videos o jugar juntos le ayuda a supervisar el contenido y establecer una conexión.

Utilice controles parentales: Habilite filtros y límites de tiempo en los dispositivos para garantizar un uso adecuado en función de la edad.

Busque el equilibrio: Fomente el juego, la lectura y el tiempo al aire libre para apoyar un desarrollo saludable.

Dé ejemplo de hábitos saludables: Los niños imitan el comportamiento de los adultos. Muéstreles cómo usar las pantallas de manera reflexiva y tomar descansos.



Para niños de escuela secundaria

En la escuela secundaria, el uso de pantallas se amplía e incluye las redes sociales y los mensajes de texto.

Establezca un acuerdo tecnológico familiar: Determine las expectativas de uso de pantallas, incluidos los límites de tiempo y las zonas sin dispositivos.

Hable sobre la ciudadanía digital: Enseñe sobre la seguridad en línea, la comunicación respetuosa y el impacto de su huella digital.

Supervise el uso de las redes sociales: Fomente las conversaciones abiertas sobre lo que ven y comparten en línea. Utilice herramientas para realizar un seguimiento del uso y establecer límites.

Respalde el tiempo de pantalla con fines académicos: La tecnología educativa tiene valor cuando se usa con intención. Pregunte a los profesores cómo la tecnología apoya el aprendizaje y refuerce esas prácticas en casa.

Fomente el entretenimiento consciente: Ayude a los estudiantes a elegir contenido enriquecedor, como documentales o aplicaciones creativas, en lugar de navegación pasiva o juegos con mucho contenido publicitario.