

# Plan de uso de la tecnología para la familia

Para familias con niños de 2 a 8 años

Crea un plan para establecer reglas sobre el uso de las pantallas para tu familia. Habla con tus hijos sobre qué aparatos como TV, tabletas, celulares y videojuegos pueden usar y decidan juntos cuándo, dónde y por cuánto tiempo pueden usarlos. ¡Deja que tus hijos compartan sus ideas también!

Nombre del niño

Tecnología y servicios que podemos usar

(TV, tableta, Netflix, Disney+, Switch, etc.)

---

---

---

---

---

---

---

---



## Expectativas familiares

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda:

**Menores de 18 meses:** evita que usen las pantallas, excepto para videochats con seres queridos.

**De 2 a 5 años:** limita el tiempo frente a la pantalla a una hora al día de contenido de alta calidad, apropiado para su edad.

**A partir de 6 años:** equilibra el tiempo frente a las pantallas con lecturas, hobbies y tiempo con amigos y familiares. Asegúrate de que no interfiera con el sueño, el ejercicio y otros hábitos saludables.



## ¿Cuándo, dónde y por cuánto tiempo usar la tecnología?

¡Crea un horario que funcione para tu familia!



Podemos usar los dispositivos:

Días de semana:

Fines de semana / Días festivos:

Nombre del niño

Cantidad de tiempo

Cantidad de tiempo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

No usaremos los dispositivos:

- A la hora de comer
- Durante el tiempo familiar
- Antes de irse a dormir
- En el dormitorio
- En el automóvil/transporte público
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Notas o excepciones a las reglas:



---

---

---

---

---

---



Obtén más consejos en [commonsense.org/familias](https://commonsense.org/familias).

Family Tech Planner: Age 2-8 • SPANISH

 common sense media®



## Cómo aprovechar al máximo el tiempo frente a las pantallas

### Consejos para adultos

Así como es importante tener una dieta alimenticia balanceada, también podemos pensar en tener una **DIETA** saludable y balanceada de tecnología.

**Da el ejemplo:** sé un modelo a seguir. Tus hijos aprenderán observando lo que haces.

**Involúcrate:** conversen sobre lo que ven o juegan. Hazles preguntas para hacer conexiones con sus vidas.

**Establece límites:** fija reglas y expectativas saludables para tu familia.

**Toma tiempo para elegir:** no todo el tiempo frente a la pantalla es igual. Selecciona contenido educativo apropiado para la edad de tus hijos.

**Apoya y comparte:** apóyense unos a otros. ¡Ten paciencia, incluso en los días en que sea imposible cumplir las reglas!



### Consejos para niños

**Haz una pausa por la gente.** Si alguien te habla o necesita que le pongas atención, pausa por un momento la serie o el juego.

**Pide permiso primero.** Pregúntale a tus padres antes de ver una serie nueva o jugar un juego nuevo.

**Haz una pausa, respira, ¡termina!** Cuando sea el momento de detenerte, respira hondo y despídete del dispositivo.



### Preguntas que puedes hacer antes, durante y después del uso de las pantallas

¡Utiliza estas preguntas para hablar con los niños sobre libros, películas, series de televisión, podcast, juegos y más! Los ayudará a desarrollar habilidades importantes como la memoria, la conciencia emocional y el pensamiento crítico.

- ¿Por qué quieres ver, jugar, leer o escuchar esto?
- ¿Qué piensas que sucederá?
- ¿Te recuerda a algo?
- ¿Cómo te hace sentir?
- ¿De qué personaje te gustaría ser amigo? ¿Por qué?
- ¿Te gustó? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿De qué te gustaría saber más?



Obtén más consejos en [commonsense.org/familias](https://commonsense.org/familias).

Family Tech Planner: Age 2–8 • SPANISH