

¡MENOS TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA,



MÁS TIEMPO EN FAMILIA!



CÓMO AYUDAR A SU HIJO A PROSPERAR EN UN MUNDO CENTRADO EN LA TECNOLOGÍA

¿Por qué limitar el tiempo frente a la pantalla?

El tiempo excesivo frente a la pantalla puede afectar a los niños:

- ✓ Calidad del sueño
- ✓ Salud física (menos actividad conduce al aumento de peso)
- ✓ Rendimiento académico
- ✓ Habilidades sociales y bienestar mental



¡Al establecer límites, promueves hábitos saludables y fortaleces los lazos familiares!

Pasos para limitar el tiempo frente a la pantalla en casa

Establezca reglas claras

- Establecer zonas “sin pantallas” (por ejemplo, durante las comidas, en los dormitorios o en reuniones familiares).
- Establezca límites de tiempo según de la edad. Ejemplo:
 - De 2 a 5 años: 1 hora diaria
 - 6 años en adelante: equilibre el tiempo frente a la pantalla con actividades físicas y creativas.

Utilice los controles parentales integrados

- La mayoría de los dispositivos y plataformas vienen con herramientas para ayudar a administrar el tiempo frente a la pantalla.
- Vea algunos consejos para dispositivos de uso común a continuación.

En iOS (dispositivos Apple):

1. Vaya a **Configuración** → **Tiempo de pantalla**.
2. Toque **Activar Tiempo de pantalla** → Configure sus preferencias.
3. Utilice **Límites de aplicaciones** para restringir aplicaciones o categorías específicas.
4. **Establezca un código de acceso** de tiempo de pantalla para evitar cambios.

En dispositivos Android:

1. Abra **Configuración** → **Bienestar digital y controles parentales**.
2. Toque **Configurar controles parentales** → Seguir las instrucciones en pantalla.
3. Utilice **temporizadores de aplicaciones** para limitar el uso diario de las aplicaciones.

Para Windows/PC:

1. Abra **Microsoft Family Safety** o vaya a account.microsoft.com/family.
2. Crear un **grupo familiar** → Agregar la cuenta de su hijo.
3. Establezca límites de tiempo de pantalla y restricciones de aplicaciones.

Consejos para que los padres regulen el uso de la tecnología por parte de los estudiantes

Establezca límites claros

Establezca horarios específicos para el uso de la tecnología, incluso cuándo es necesario guardar los dispositivos para hacer las tareas, comer o pasar tiempo en familia.

Crear un acuerdo tecnológico familiar

Colabore con su hijo para delinear el uso aceptable de la tecnología, incluidas qué aplicaciones y sitios web son apropiados.

Fomentar zonas libres de dispositivos

Designe ciertas áreas de la casa, como dormitorios o comedores, como zonas libres de tecnología para promover la interacción cara a cara.

Monitorizar el tiempo de pantalla

Utilice rastreadores de tiempo de pantalla integrados en los dispositivos para monitorear el uso y establecer límites para garantizar un equilibrio saludable.

Sea un modelo a seguir

Demuestre un uso responsable de la tecnología limitando su tiempo frente a la pantalla y participando en actividades fuera de línea.

Promover actividades alternativas

Fomente la participación en pasatiempos, deportes y actividades al aire libre que no involucren pantallas para mantener a su hijo interesado.

Educar sobre la seguridad en línea

Enseñe a su hijo sobre la importancia de la privacidad, los riesgos de compartir información personal y cómo manejar el acoso en línea.

Fomentar la comunicación abierta

Fomente un entorno en el que su hijo se sienta cómodo hablando de sus experiencias en línea y de cualquier problema que enfrente.

Revisar periódicamente el uso de la tecnología

Hable periódicamente con su hijo sobre el uso que hace de la tecnología y ajuste las reglas según sea necesario para reflejar su madurez y responsabilidad.

Bloquear dispositivos cuando sea necesario

- iOS: utiliza Tiempo de inactividad en la configuración de Tiempo de pantalla.
- Android: utiliza la función Modo enfoque para bloquear aplicaciones.
- Televisores inteligentes/consolas de juegos: utilice la configuración parental para limitar las horas de uso.

Alternativas al tiempo frente a la pantalla

- 🌳 Juega al aire libre o practica algún deporte.
- 🎨 Fomenta pasatiempos creativos como el dibujo, las manualidades o la música.
- 📖 Leer libros o explorar nuevos intereses.
- 👨‍👩‍👧‍👦 Pasar tiempo de calidad en familia (juegos de mesa, cocinar juntos).

Empoderamiento a través del equilibrio

Al limitar el tiempo que pasan frente a una pantalla, fomentamos un estilo de vida equilibrado y más saludable para nuestros hijos. Construyamos un futuro en el que la tecnología apoye nuestro bienestar, en lugar de superarlo.