



Los niños y la tecnología: cómo desarrollar hábitos digitales saludables

Videos y recursos para padres y cuidadores

Common Sense apoya las iniciativas de tu distrito escolar para hablar sobre el uso saludable de la tecnología con las familias. La serie de videos “Los niños y la tecnología” es para familias con niños desde kínder al último año de secundaria, y está disponible en inglés y español. Estos recursos ofrecen consejos y herramientas para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables en la era digital. Los padres y cuidadores obtendrán ideas sobre cómo fomentar las conexiones y ayudar a sus hijos a usar la tecnología de forma segura.

Descripciones y objetivos de los videos

Estos videos cortos son ideales para talleres de participación familiar, encuentros de padres y maestros, y reuniones con padres y cuidadores. Cada video incluye preguntas para reflexionar y recursos para los participantes. Los facilitadores pueden compartir uno o ambos videos, para adaptar la experiencia de aprendizaje a las necesidades de su comunidad.

- **Los niños y la tecnología: ¿Cuánto es demasiado?**
Explora formas de desarrollar hábitos saludables con respecto al uso de las pantallas y ayudar a los niños a manejar el tiempo que dedican al entretenimiento y la tecnología.
- **Los niños y la tecnología: ¿Cuándo es el momento de darles un teléfono?**
Describe algunos factores a considerar sobre cuándo es el momento de darles a los niños su primer teléfono celular y cómo ayudarlos a usar los teléfonos de manera segura.

Detalles y modo de uso

- Los facilitadores no necesitan ser expertos en los temas. Cualquier persona que trabaje con familias puede usarlos.
- Los videos duran 15 minutos o menos. Se pueden compartir en el sitio web de tu escuela, programa de mensajes de texto, redes sociales o sistema de gestión del aprendizaje (LMS, por sus siglas en inglés).
- Puedes compartir estos videos en eventos virtuales o presenciales.
 - Para los eventos presenciales, puedes imprimir copias de las preguntas de reflexión para compartir con los asistentes.
 - Para los eventos virtuales, puedes preparar un correo electrónico para enviarlo después a los participantes con un enlace a los recursos complementarios.
- Encuentra recursos adicionales para la participación familiar en:
<https://www.commonsense.org/education/toolkit/family-engagement-resources>

Preguntas para la reflexión



Los niños y la tecnología: ¿Cuánto es demasiado?

¿Te preguntas si tu familia está desarrollando hábitos saludables con respecto al tiempo que pasan frente a las pantallas? Reflexiona (y habla con un compañero) sobre estas preguntas:

1. ¿Está mi hijo(a)...
 - viendo contenido de alta calidad y adecuado para su edad?
 - divirtiéndose y aprendiendo cuando usa la tecnología?
 - durmiendo lo suficiente y manteniéndose saludable, tanto física como emocionalmente?
 - relacionándose socialmente con la familia y amigos?
 - mostrando interés en la escuela y en sus pasatiempos?
2. Con base en tus respuestas a las preguntas anteriores, ¿hay algún cambio que te gustaría hacer relacionado con la forma en que tu hijo(a) usa las pantallas? Si es así, ¿qué cambios te gustaría probar?

Recursos adicionales

- **Planes de uso de la tecnología para la familia**
Utiliza estos planes para ayudar a tus hijos a reflexionar con preguntas importantes sobre el uso de la tecnología.
- **Ayuda a los niños a encontrar un equilibrio en su vida con los medios (Grados kínder-5 y 6-12)**
Estas sencillas técnicas pueden ayudar a tus hijos a equilibrar su tiempo frente a las pantallas.
- **Da el ejemplo: 4 formas de equilibrar el tiempo frente a las pantallas cuando estás con tus niños**
Prueba estas estrategias para demostrarle a tu familia cómo usar las pantallas de forma saludable.



Los niños y la tecnología: ¿Cuándo es el momento de darles un teléfono?

¿Te preguntas si tu hijo/a está listo/a para tener su propio teléfono celular? Reflexiona (y habla con un compañero) sobre estas preguntas:

1. ¿Cómo demuestra mi hijo(a) que está listo(a) para tener un teléfono?
2. ¿Cómo enseñaré y ayudaré a mi hijo(a) a manejar su teléfono?
3. ¿Qué problemas podrían surgir y cómo los abordaré?



Recursos adicionales

- **Planes de uso de la tecnología para la familia**
Utiliza estos planes para ayudar a tus hijos a reflexionar con preguntas importantes sobre el uso de la tecnología.
- **¿Qué debo enseñarles a mis hijos sobre la seguridad en internet?**
Habla con tus hijos sobre cómo esperas que se comporten y comuniquen en línea.
- **¿Cuáles son las reglas básicas de seguridad para el uso de teléfonos celulares?**
Reúnanse en familia y establezcan algunas reglas básicas sobre el uso seguro y responsable de los teléfonos.