



Las 5 “M” del Bienestar Digital

La tecnología es una parte poderosa en la vida de los niños, pero al igual que cualquier herramienta, necesitan orientación para usarla de manera segura y significativa. Esta guía ofrece una forma sencilla y práctica para que los padres apoyen el bienestar físico, mental y emocional de sus hijos en el mundo digital.

Modelar

Muéstreles cómo se ve un uso saludable de la tecnología. Los niños siempre observan, incluso cuando creemos que no lo hacen.

Pruebe esto:

- Guarde su teléfono durante las comidas y el tiempo familiar.
- Diga cosas como: “Voy a desactivar las notificaciones para poder concentrarme en ti.”

Por qué importa:

Sus hábitos marcan la pauta. Cuando usted prioriza la presencia sobre las pantallas, ellos aprenden a hacer lo mismo.

Monitorear

Manténgase involucrado con empatía y curiosidad. Monitorear no significa espiar; significa mantenerse conectado.

Pruebe esto:

- Use controles parentales cuando sea necesario, pero también haga revisiones periódicas.
- Haga preguntas abiertas como: “¿Qué viste ahora en línea que te pareció divertido o interesante?”

Por qué importa: Los niños se sienten más seguros cuando saben que usted está allí para apoyar, no sólo para supervisar. Comience cuando son pequeños y cree el hábito.

Maestría

Ayúdeles a desarrollar habilidades digitales reales. Las habilidades tecnológicas son habilidades para la vida, y necesitan práctica.

Pruebe esto:

- Enséñeles a identificar noticias falsas o a gestionar el tiempo frente a pantallas.
- Celebre pequeños logros como desactivar notificaciones durante la tarea.

Por qué importa: La maestría genera confianza y ayuda a los niños a sentirse en control de su vida digital.

Mentor

Sea su guía, no solo su vigilante. En lugar de decir simplemente “no”, explore aplicaciones y plataformas juntos.

Pruebe esto:

- Pregunte: “¿Qué te gusta de esta aplicación?”
- Comparta sus propias experiencias en línea, tanto las positivas como las desafiantes.

Por qué importa:

Ser mentor genera confianza y ayuda a los niños a desarrollar pensamiento crítico sobre sus decisiones digitales.

Meaning / Significado

Fomente un uso de la tecnología que refleje sus valores e intereses. No todo el tiempo frente a pantallas es igual.

Pruebe esto:

- Ayúdeles a encontrar aplicaciones, juegos o comunidades que se alineen con sus intereses.
- Pregunte: “¿Esto te ayuda a sentirte conectado o inspirado?”

Por qué importa: Cuando el uso de la tecnología tiene un propósito, apoya el crecimiento emocional y social.



Escanee el código QR o visite beavertonsd.org/BYM para obtener más información.