

# EN EL HOGAR

## La concienciación sobre las pantallas comienza en casa...

**¡Prepare a su familia para el éxito!**



### Ubicación

Los bebés, niños pequeños y preescolares se sienten más atraídos por lo que les rodea y menos atraídos por las tecnologías de pantalla cuando no las tienen a la vista. Al igual que ocurre con los dulces y golosinas, guardar o cubrir los dispositivos reduce su atractivo.

### Orientación

Los niños pequeños no están preparados para comprender o manejar las tecnologías de pantalla. El ejemplo y la orientación de los adultos influyen directamente en la forma en que los niños entienden y utilizan las pantallas.<sup>1,2</sup>



### Receptividad

Las investigaciones demuestran que los indicadores para los niños pequeños, incluida la capacidad de autorregularse y la calidad y cantidad de su sueño, mejoran cuando se limitan la actividad y la exposición a las pantallas. Cuando utilicen la tecnología, es importante que los contenidos sean apropiados para su edad y que cuenten con el apoyo y la orientación de un adulto.<sup>1,2,7</sup>

¡Escanee o [haga clic](#) para ver la guía completa de uso de la tecnología!



¡Escanee o [haga clic](#) para ver referencias de investigación y lecturas (en inglés)!



## Consejos importantes

Cree zonas y periodos de tiempo sin pantallas. Principales prioridades: las áreas de dormir, la hora de acostarse, la hora de comer y el tiempo en familia.<sup>2,5</sup>



Establezca límites de uso de la tecnología de pantalla para todos en el hogar.<sup>5</sup>

- ¿Por qué se utiliza?
- ¿Cuándo se puede utilizar?
- ¿Cómo se puede utilizar?



Evite usar pantallas para recompensar, distraer, o castigar.<sup>1</sup>



Anime a los niños a reflexionar sobre la creación y el contenido de los medios basados en la pantalla.<sup>3</sup>

- ¿Quién creó esto?
- ¿Por qué se creó?
- ¿Cómo se creó?
- ¿A quién está dirigido?

# EN EL HOGAR

## Mantener horarios y espacios libres de pantallas

- Mantenga las horas de las comidas libres de pantallas.
- Mantenga los dormitorios y las rutinas a la hora de acostarse libres de pantallas.
- Mantenga una zona común designada para el uso de pantallas. Por ejemplo, la sala de estar.
- Guarde o cubra la televisión/tableta/computadora cuando no estén en uso. ¡Lo que no se ve no se extraña!

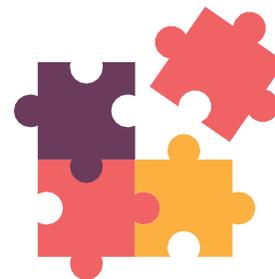
## Dar prioridad a las experiencias de pantalla de calidad

- Use un televisor en vez de una tableta/teléfono inteligente ya que:
  - Permanece en un solo lugar.
  - Hace más difícil cambiar de contenido.
  - Anima a la familia a tomar juntos las decisiones de entretenimiento.
  - Crea una cultura familiar compartida.
- Elija programas con acción más lenta.
- Utilice el modo de "acceso guiado" en los dispositivos para permitir que los niños usen solo una aplicación.



## Crear alternativas sin pantallas

- Disponga zonas para los juegos manuales y la exploración.
- Las ideas para jugar sanamente dentro de casa incluyen cajas, plastilina, muñecas, bloques, juegos con agua, rompecabezas, lápices de colores/marcadores y papel, tijeras y pegamento seguros para los niños y ¡libros, libros y más libros!
- Utilice todo lo que tenga a la mano como juguetes: ollas, sartenes, toallas, rollos de papel higiénico vacíos, etc. Esto enseña a los niños a ser ingeniosos, creativos y menos materialistas.



## Practicar una mentalidad consciente del uso de la pantalla

- Vea los programas junto a sus hijos para familiarizarse con el contenido y asegurarse de que sean apropiados para su edad. Los niños aprenden mejor cuando tienen la oportunidad de comentar, plantear preguntas y reflexionar sobre lo que ven en las pantallas.
- No tiene que entretener siempre al niño. Es importante que aprenda a calmarse y a entretenerse sin pantallas.
- Demuestre, no dicte. Los niños pequeños aprenden mejor a través del ejemplo. Silencie el teléfono siempre que sea posible para mostrarle al niño que las relaciones familiares son más importantes que las pantallas.

## Libros infantiles que ayudan a crear conciencia sobre el uso de las pantallas

*La zampa pantallas* por Helen Docherty.

*Jugamos* por Ilan Brenman y Rocio Bonilla.

*Tek. El niño moderno de las cavernas* por Patrick McDonnell.

