**Límites de tiempo frente a una pantalla**

**Consejos para padres y cuidadores con niños de 0 a 7 años.**

Cuando se trata de niños y tecnología, los padres y cuidadores han estado haciendo la misma pregunta durante mucho tiempo: ¿Cuánto tiempo de pantalla está bien para mi hijo?

El Colegio Real de Pediatría y Salud Infantil (RCPCH, por sus siglas en inglés) ha producido una guía para el uso de menores de 18 años en tiempo de pantalla. Luego de la investigación en esta área, han advertido que no es necesario cumplir con una cantidad determinada de tiempo, pero que los dispositivos no deben reemplazar el sueño, el ejercicio o el tiempo en familia. Aconsejan que los dispositivos deben evitarse en la hora antes de acostarse para promover un sueño saludable y han proporcionado la siguiente lista de verificación para ayudar a los padres y cuidadores a tomar decisiones sobre el uso del tiempo de pantallas en la familia:

1. ¿Está el tiempo que se pasa frente a una pantalla, en tu familia, bajo control?
2. ¿Interfiere el uso de tecnología con lo que su familia quiere hacer?
3. ¿Interfiere el uso de tecnología con el sueño?

El Dr. Russel Viner, Presidente del RCPCH comenta sobre el uso de tecnología, afirmando que

1. "Una talla no sirve para todos, los padres deben pensar en lo que es útil y útil para sus hijos".
2. "Los padres deben considerar su propio uso de tecnología, si el tiempo de pantalla está controlado por su familia, y si el uso excesivo está afectando el desarrollo y la vida cotidiana de sus hijos".

Tratar de contar activamente o hacer un seguimiento de las horas de uso de tecnología puede ser problemático y elevar los niveles de ansiedad innecesariamente. En cambio, formar un plan familiar de medios que tenga en cuenta el uso de tecnología, cuándo y dónde se puede acceder a los dispositivos y a qué contenido se puede acceder será beneficioso para toda la familia.

**Algunos consejos:**

Si bien una solución única para todos podría ser poco realista, hay muchas cosas simples que puede hacer como padre / madre / cuidador para asegurarse de que está seguro de la interacción de su hijo con la tecnología y establecer objetivos alcanzables que funcionen para su familia.

* + - 1. **Usar dispositivos digitales juntos.**

Involúcrese en las actividades en línea de su hijo. Diviértete, juega y aprendan juntos en línea, tal como lo harías en el mundo físico. Entonces será natural que su hijo acuda a usted si experimenta algo molesto en línea.

Encuentre un interés

Hable con sus hijos sobre el juego, programa de televisión o aplicación que están usando. Haga preguntas como "¿Qué necesita hacer? ¿Cómo funciona? ¿Qué has aprendido? ', Etc. Al involucrarte con tu hijo, abres las líneas de comunicación, te vinculas con ellos y los animas a compartir sus experiencias contigo.

Involucrarse

Una de las mejores maneras de entender lo que a su hijo le gusta hacer en línea es estando con ellos. Puedes comenzar jugando un juego en línea o buscando información juntos.

Ser de apoyo

Hable con su hijo sobre qué hacer si algo en línea lo hace sentir incómodo, preocupado o molesto. Asegúrele que usted está aquí para ayudar y para que siempre le digan a un adulto de confianza si necesitan ayuda o antes de usar un dispositivo.

* + - 1. **Establecer expectativas claras**

Las reglas familiares claras pueden ayudar a su hijo a tener un comienzo positivo en su vida digital y sacar el máximo provecho de estar en línea.

Pídale a su hijo que le ayude a crear algunas reglas familiares.

Un acuerdo familiar es una manera brillante de establecer sus propios límites por adelantado, creando rutinas consistentes y desarrollando hábitos positivos. También puede evolucionar a medida que se desarrolle el uso y la comprensión de la tecnología por parte de su hijo. Es posible que desee incluir el uso de cronómetros para que los niños sepan cuánto tiempo les queda en los dispositivos, o asignan zonas o períodos de tiempo sin pantalla, por ejemplo. En la hora antes de acostarse o en la misma habitación.

Decida lo que sea apropiado

Instale aplicaciones y seleccione sitios web, juegos y videos que sean apropiados para la edad. Puede usar reseñas y calificaciones para ayudarlo a hacer esto o buscar en sitios web como **NetAware** para obtener más información. Ponga atención en las categorías del material en línea por ejemplo de acuerdo a la edad.

Cree accesos directos o enlaces para que su hijo los use cuando navegue por Internet y considere configurar los controles parentales.

Considere cómo se aplicarán las reglas

Recuerde que su hijo se involucrará con la tecnología en una variedad de lugares, algunos de los cuales pueden estar sin su presencia, por ejemplo, otras casas, en la escuela, familiares o amigos. Hable con su hijo acerca de cómo mantenerse seguro en línea donde sea que esté y asegúrele sobre las diferentes personas que están allí para ayudar, por ejemplo, maestros, abuelos, etc.

Comparta sus reglas con cualquier miembro de la familia o amigos que puedan estar cuidando a su hijo para generar consistencia.

1. **Estar informado**

Muchos dispositivos digitales, servicios y proveedores de contenido ofrecen una gama de controles parentales. Puede elegir el tipo de contenido y las opciones adecuadas para su hijo.

Ser selectivo

Hay disponibles algunos programas de televisión, juegos y aplicaciones para preescolares e infantiles de gran calidad. Asegúrese de leer los comentarios y verificar los límites de edad antes de ver/adquirir cualquier material si le preocupa el contenido.

Tomar el control

Considere a qué dispositivos tendrá acceso su hijo y si se comparten como familia o pertenecen a su hijo. Hay diferentes controles para padres que puede aplicar a nivel de dispositivo y en la conexión wifi de su hogar.

Considerar uso

Considere cómo su hijo se involucrará con el contenido en línea y lo que le permitirá hacer. Esto podría ser buscar contenido, ver videos e imágenes, jugar o chatear.

Estar atentos

Si sus hijos acceden a medios de alta calidad adecuados para su edad y sus actividades de tiempo de uso de la tecnología se equilibran con una variedad saludable actividades sin pantallas, no debe preocuparse. Si nota un cambio en la actitud o el comportamiento de su hijo, interrumpe los patrones de sueño, disminuye el interés por los pasatiempos fuera de línea o está preocupado por su compromiso social con sus compañeros, revise sus actividades en línea y realice los ajustes necesarios.

1. **Establecer buenos hábitos desde el principio.**

Tanto adultos como niños disfrutan compartiendo momentos con familiares y amigos a través de imágenes y videos en línea. Comenzar conversaciones y buenos hábitos desde el principio es una excelente manera de ayudar a los niños a mantenerse seguros en línea.

Fijar un ejemplo

Recuerde que usted es el modelo a seguir de su hijo y, por lo tanto, si su objetivo es usar sus dispositivos con moderación y cumplir con las reglas que haya establecido, por ejemplo. comidas libres de uso de tecnología, entonces es importante dar un buen ejemplo. Si necesita usar su dispositivo para algo, considere explicar qué está haciendo y por qué, por ejemplo. "Sólo necesito enviar un mensaje.

Sea creativo

Utilice los juegos, aplicaciones o programas de televisión como punto de partida para ser creativo en casa. ¿A su hijo le encanta mezclar ingredientes, o extender coberturas de pizza y hornear? ¿Por qué no permitir que te ayuden la próxima vez que estés haciendo comida? Muchos de los canales de televisión para niños tienen sus propios sitios web con fantásticas sugerencias de actividades lejos de las pantallas que están específicamente diseñadas para encender la imaginación.

Fuente: https://www.childnet.com/parents-and-carers/hot-topics/screen-time-boundaries