

Las pantallas pueden...



ayudar a
conectar.



CONSEJOS BASADOS EN INVESTIGACIONES DE PEDIATRAS PARA FAMILIAS

Cuando se trata de ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos digitales saludables, es posible que usted no sepa por dónde empezar. Estos son algunos pequeños pasos que pueden marcar una gran diferencia para su familia:

1. Construya un plan familiar de uso de pantallas

- Trabajen juntos para establecer reglas sobre el uso de pantallas para que usted y sus hijos se pongan de acuerdo sobre cómo encajan los dispositivos en sus vidas.

2. Equilibre el tiempo con y sin dispositivos

- Cree momentos y lugares sin pantalla en su hogar. Como por ejemplo, durante las comidas o a la hora de acostarse.
- Establezca tiempos de no molestar y límites de tiempo en redes sociales.
- Realice un seguimiento de las actividades en línea y hable sobre cuáles pueden ser problemáticas.
- Planifique actividades regulares sin pantallas que su familia disfrute.
- Acostúmbrese a apagar los dispositivos que no estén en uso. Pruebe la música si necesita ruido ambiental.

3. Hable sobre las redes sociales

- Inicie conversaciones periódicas y abiertas con sus hijos (¡incluso con los más pequeños!) sobre el uso que toda la familia hace de las redes sociales.
- Haga preguntas como:
 - » ¿Qué te gusta de las plataformas de redes sociales?
 - » ¿Cómo te sientes cuando estás en las redes sociales? ¿Y cuando yo estoy en las redes sociales?
 - » ¿Has visto algo que te preocupe?
- Ayude a los niños a entender:
 - » Lo real y lo editado.
 - » Cómo reconocer anuncios o contenido inapropiado.
 - » Cómo las redes sociales y las emociones se conectan.
- Asegúrese de que sus hijos sepan que pueden compartir con usted sus experiencias en línea.

4. Dé un buen ejemplo

- Incluya sus propios hábitos en las discusiones sobre el uso de las redes sociales.
- Cuando su atención esté en su dispositivo, dígalos a sus hijos lo que está haciendo.
- Sea amable con los demás en línea y hable con sus hijos sobre cómo usted está utilizando las redes sociales para el bien.

5. Optimice la experiencia en línea de su familia

- Elija contenido de calidad para usar en familia.
- Sepa qué plataformas y contenidos son apropiados para la edad de sus hijos.
- Establezca y siga reglas de seguridad sobre con quién podemos chatear en línea.
- Establezca la configuración de privacidad en el nivel más seguro.
- Esté atento a las señales de advertencia, como si su hijo/a:
 - » Abandona la interacción social y los pasatiempos.
 - » Deja que el tiempo frente a la pantalla interfiera con la actividad física, la alimentación saludable o la hora de acostarse.
- Si usted está preocupado/a por el uso de las redes sociales o la salud mental de sus hijos, hable con su pediatra.

Visite [AAP.org/socialmedia](https://www.aap.org/socialmedia) para obtener más recursos y enviar sus preguntas.