

Pautas digitales: promocionar el uso saludable de la tecnología en los niños



Los niños de hoy en día han crecido en un mundo de alta tecnología. Los padres tienen un importante papel en el desarrollo de hábitos seguros y saludables en el uso de la tecnología.

Las recomendaciones actuales aconsejan:

- Para niños menores de 18 meses, evite los medios basados en pantalla, excepto el videochat.
- Para los niños de 18 a 24 meses, los padres deben elegir programas de alta calidad y verlos con sus hijos.
- Para niños de 2 a 5 años, limite el tiempo de pantalla a una hora por día de programación de alta calidad.
- Para niños de 6 años en adelante, establezca límites consistentes en el tiempo que usa los medios, pero principalmente preste atención a los tipos de medios que utiliza, el contenido y el contexto en el que lo está utilizando.

Algunos consejos a tener en cuenta al establecer sus propias pautas familiares para el uso seguro y satisfactorio de la tecnología:

Enseñar sin exagerar: La tecnología es una parte importante de la vida de su hijo, y no le ayudará si usted establece límites demasiado restrictivos o si le hace creer que la tecnología es algo que debe temer. La clave está en enseñar hábitos saludables que le acompañen durante toda su vida.

Enseñar desde una edad temprana: Los dispositivos no son juguetes y deben manejarse con cuidado. Discuta con sus hijos los muchos beneficios de la tecnología, así como los riesgos, la importancia de respetar la privacidad y proteger la información personal de manera apropiada para su edad. Estas conversaciones deben comenzar desde el primer momento que aprender a utilizar un dispositivo, ser continuas y más completas y detalladas a medida que crecen.

Usa tu sentido común: Si bien los límites de tiempo en el uso de la tecnología son a menudo una buena idea, los expertos advierten que los padres no deben asumir que el uso de la tecnología es inherentemente dañino. Considere el contexto al establecer las reglas de su familia para el uso de la tecnología. Chatear por video con los abuelos es diferente a jugar con un videojuego, por ejemplo. Si está entreteniendo a su niño en edad preescolar con un avión, el mundo no terminará si tiene un poco más de tiempo jugando ese día. Si su hijo está investigando para un periódico escolar, ese tiempo no necesariamente debe contar en el cómputo del tiempo dedicado al ocio.

Protege la hora de dormir: Los estudios demuestran que el uso de medios digitales por la noche puede interferir con la calidad del sueño. Considere restringir el uso de teléfonos, tabletas u ordenadores durante al menos 30 minutos antes de acostarse. Piénselo dos veces antes de dejar que su hijo use esos dispositivos en su habitación después de que se apaguen las luces.

Prestar atención: Con los niños más pequeños, es fácil ver lo que están haciendo en línea, pero es más difícil a medida que crecen. Tenga discusiones abiertas y honestas sobre qué sitios y qué tipo de contenido están prohibidos. Investigue para comprender los medios que usa su hijo y consulte el historial del navegador de su hijo para ver qué sitios visitan. Explore el software para filtrar o restringir el acceso al contenido que está fuera de los límites.

Enseñar buen comportamiento en línea: Hable con sus hijos sobre la importancia de ser respetuosos en sus interacciones digitales. Aliéntelos a acudir a usted si presencian ciberacoso u otra experiencia problemática en línea.

Discutir la toma de decisiones sobre los medios digitales: Puede ser difícil discernir si algunos sitios web son fuentes fiables de información o no. Converse con tu hijo/a sobre cómo evaluar la autenticidad y la precisión en línea. Explique por qué no deberían descargar programas desconocidos, hacer clic en enlaces sospechosos o compartir información personal en aplicaciones o sitios web desconocidos. También enseñe a sus hijos a no responder a mensajes no solicitados de extraños y a comunicarles esto, en el caso que lo hayan recibido.

Fomentar las amistades de la vida real: Algunos niños a quienes les resulta difícil conectarse con sus compañeros pasan más tiempo en línea que jugando con amigos en la vida real. Pero las amistades digitales no son un reemplazo para la realidad. Ayude a su



hijo a desarrollar habilidades sociales y fomentar sus relaciones en la vida real. Esto es muy importante en esta situación de confinamiento. Encontremos el equilibrio.

Manténgase informado: La tecnología cambia rápidamente y puede ser difícil mantenerse al tanto de todas las aplicaciones y sitios que usan sus hijos.

Servicio de Orientación Psicopedagógica
ESCUELA EUROPEA DE ALICANTE