



THE ANTOFAGASTA  
BRITISH SCHOOL

# Consejos para organizar el uso de pantallas en casa



Para manejar mejor estos temas, padres y madres deben desarrollar habilidades para educar en **deberes y derechos**, los que en el caso del uso de la tecnología significa el **establecimiento de límites claros**, consensuados en familia, con el objetivo de minimizarse efectos negativos.

Con el propósito de apoyarlos en esta tarea, compartimos algunos consejos que les permitirán administrar el uso de la tecnología en casa. Si es necesario decir "no" o limitar absolutamente el acceso a una tecnología, hacerlo, considerando siempre el bienestar emocional y la salud mental de los(as) hijos(as).

**1 ESTUDIAR.** Conocer y comprender los efectos que cause el exceso de actividades digitales en el desarrollo infantil y adolescente. Busque material de apoyo para conversar con sus hijos(as).



**2 EXPLICA.** Es importante explicarle a sus hijos(a) e hijas los efectos de las actividades digitales en su desarrollo cerebral y luego pedirles que los expliquen con sus propias palabras, que sepan los posibles efectos en sus propias vidas y que den ejemplos de que contenido es positivo o negativo.

**3 CONOCERSE.** Pídeles a sus hijos(as) elegir al menos 10 actividades fuera de línea que les gustaría desarrollar tanto en periodo de clases, como en vacaciones y que comenten las razones del por qué que les gusta esas actividades.



**4 TIEMPOS Y HORARIOS.** Determinar que actividades digitales van a realizar, en que horarios y durante cuanto tiempo. Estas actividades deben ser acotadas, en horarios diferidos y con objetivos claros

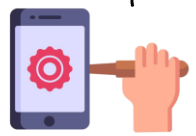
**5 NORMAS, LÍMITES Y CONSECUENCIAS.** Determinar en conjunto las normas para el uso de pantallas en casa, como determinar los límites y las consecuencias que implica no respetarla. Asegurarse que comprendan los objetivos de la norma establecida.





6

**ERROR Y ENMENDAR.** Es probable que sus hijos(as) se equivoquen y usen de manera inadecuada las tecnologías. Por este motivo, es necesario generar el espacio de conversación para enmendar el error y aprender de la experiencia. Ellos necesitan instancias de corrección y apoyo para mejorar y seguir aprendiendo.



7

**LA LEY ES LA LEY.** Conocer la normativa legal que regula las diferentes actividades digitales, es necesario para que toda la familia haga un uso ético, seguro y responsable de las tecnologías a su alcance.



8

**NO TODOS SON IGUALES.** Estas normas deben estar adaptadas según la edad y etapa de desarrollo de cada niño(a) hijo a hija, considerando el temperamentos y personalidad de cada uno(a),



9

**ORGANICE, ESCRIBA Y PUBLIQUE.** Estos acuerdos, normas, horarios y rutinas, que queden publicados algún lugar visible, para recordar cada día su cumplimiento y reforzar los hábitos digitales saludables.

10

**BIENESTAR EMOCIONAL Y SALUD MENTAL.** El uso de las tecnologías, siempre debe estar al servicio del bienestar emocional, el aprendizaje y la salud mental. Si no contribuye a estos ámbitos de la vida, debe ser suspendida.

Finalmente hay que aceptar que no todas las actividades digitales son negativas ni riesgosas. Hay contenidos de calidad que si aportan a su desarrollo, pero esto siempre esta supeditado a las normas establecidas y al involucramiento de los padres y madres. El modelo que como familia les den marcará la pauta que van a seguir; ayúdenlos a buscar diferentes tipos de esparcimiento y a aprovechar lo positivo que tiene el mundo digital.

El buen uso de las tecnologías depende, sobre todo, del sentido y las prioridad que les esté dando en nuestra vida. Si se esta mas pendientes de WhatsApp que de preguntar a sus hijos(as) cómo estuvo su día; si sus hijos(as) prefieren sentarse con la Tablet a conversar con ustedes o si el mas pequeño juega mas con el móvil que con sus hermanos(as). Si observan que en casa las que mandan son las pantallas, se deben "desintoxicar", de alguna manera.

