

Los niños
siguen tu
ejemplo, no solo
tus palabras.

Utiliza los medios de
comunicación de
forma responsable: te
observan y aprenden.



Co-funded by
the European Union

¡HABLEMOS!

Los niños aprenden de lo que ven.

Si revisas el correo electrónico durante la cena o miras el móvil en el parque, **se dan cuenta.**

Observan con qué frecuencia estás conectado, si te llevas el teléfono a la cama y cuánta atención reciben las redes sociales.

Aunque no sepan exactamente qué estás haciendo, **perciben cuando las pantallas se anteponen al tiempo en familia.**

¡Tus hábitos digitales influyen en los suyos!



MINI RETO

- **Establece objetivos de tiempo de uso de pantallas** para ti y anima a tu hijo o hija —de forma adecuada a su edad— a que te dé su opinión.
- Si necesitas mirar el móvil, **explica el motivo:** esto ayuda a que los niños comprendan tus acciones.
- **Lee** un libro en papel a la hora de dormir en lugar de usar el móvil.
- **Limita las notificaciones** de los dispositivos durante el tiempo en familia.

USO EQUILIBRADO DE LOS DISPOSITIVOS

MANOS A LA OBRA

Deja el teléfono en casa durante los paseos o caminatas, o guárdalo y utilízalo únicamente cuando sea realmente necesario. Intenta olvidarlo durante unas horas. **Demuéstrale a tu hijo que tú tienes el control, no tu dispositivo. Utilizad las pantallas juntos** para actividades importantes, como planificar un viaje, traducir o reparar algo.

PERMITE QUE TU HIJO COMPRENDA QUE LA TECNOLOGÍA ES UNA HERRAMIENTA VALIOSA, NO LA PRINCIPAL FUENTE DE FELICIDAD.



CHARLEMOS CON CALMA:

Hazle saber a tu hijo que es **conveniente hablar sobre el uso de las pantallas**. Dile algo como: "Sabes, estos dispositivos están diseñados para mantenernos enganchados, y a veces ni siquiera me doy cuenta de que he pasado demasiado tiempo con el teléfono. ¿Podrías recordármelo si crees que lo estoy utilizando en exceso o en un momento inapropiado?". Ved videos o películas juntos y comentad cómo se relacionan con los valores familiares. Compartir estas experiencias puede dar lugar a conversaciones enriquecedoras.

CONSEJOS:

- ✓ Utiliza tus dispositivos de manera intencionada. Demuestra a tu hijo que las pantallas no dominan tu tiempo ni tu atención; las relaciones y los momentos de la vida real son lo primordial.
- ✓ Cuando utilices el teléfono cerca de su hijo, explícale brevemente la razón: "Estoy consultando direcciones" o "Solo le estoy respondiendo a la abuela".
- ✓ Anima a tu hijo a que te comunique si siente que dedicas demasiado tiempo al teléfono. Esto promueve la confianza y evidencia que los hábitos saludables en el uso de los medios son un objetivo familiar compartido.

