

Como apoyar hábitos saludables para el uso de pantallas en los jóvenes

En un mundo lleno de aplicaciones, juegos y transmisión continua, los jóvenes pasan más tiempo que nunca frente a las pantallas. Aunque la tecnología puede ser una gran herramienta para el aprendizaje y la diversión, es importante desarrollar hábitos saludables para el uso de pantallas. Como padres, podemos guiar a nuestros hijos a través del mundo digital de maneras que favorezcan su bienestar, felicidad y crecimiento personal. Siguiendo algunas prácticas sencillas, las familias pueden ayudar a los adolescentes a equilibrar sus vidas en línea y, al mismo tiempo, cultivar la creatividad, el aprendizaje y las conexiones valiosas.

¡A continuación encontrará cinco consejos sencillos para empezar!



Establezca horarios y zonas sin pantallas.

Anime a los jóvenes a que tomen descansos digitales limitando el tiempo que pasan frente a las pantallas en los dormitorios, mientras estudian y durante las comidas. Considere reservar un tiempo en familia en el que las pantallas se guarden o se disfruten juntos.



Utilice las herramientas de bienestar digital integradas.

Junto con sus hijos, explore las funciones disponibles en sus dispositivos y aplicaciones que pueden ayudarlos a usar la tecnología de manera más intencional. Considere desactivar las funciones de reproducción automática, limitar las notificaciones de ciertas aplicaciones, usar configuraciones que apaguen los dispositivos a una hora determinada cada noche y configuraciones de privacidad.



Modele los hábitos saludables.

Sea un ejemplo que seguir. Los jóvenes aprenden más observando el comportamiento de los adultos que escuchando regaños. Practique hábitos saludables con su propio uso de pantallas, como limitar el tiempo que pasas frente a ellas, tomar descansos y reservar tiempo para actividades fuera de línea e interacciones sociales.



Ayude a los jóvenes a identificar comportamientos saludables.

Pregúnteles a sus jóvenes qué sentimientos notan, tanto físicos como emocionales, mientras hacen actividades frente a una pantalla o sin ella. ¿Se les acelera el corazón cuando vibra el teléfono? ¿Se les baja la autoestima después de ver una publicación de Instagram de un amigo? ¿Sienten una oleada de satisfacción o validación cuando reciben muchos “me gusta” y comentarios en una publicación? Ayude a los jóvenes a reconocer cómo las redes sociales pueden generar hábitos poco saludables al conectar su autoestima a la aprobación externa y guíelos para que desarrollen la confianza a través de experiencias significativas fuera del mundo digital.



Aprenda cómo las empresas tecnológicas se benefician de usted.

Junto con sus jóvenes, investigue cómo los dispositivos digitales, las plataformas de redes sociales y las aplicaciones y juegos se benefician cuando ellos pasan más tiempo en sus plataformas y qué trucos usan para mantener su atención.

