

# GRADOS KINDER A QUINTO

## Como apoyar hábitos saludables para el uso de pantallas en los niños

En un mundo lleno de aplicaciones, juegos y transmisiones sin fin, los niños pasan más tiempo que nunca frente a las pantallas. Aunque la tecnología puede ser una herramienta de aprendizaje valiosa, es esencial ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables para el uso de pantallas. Como padres, podemos ayudar a nuestros hijos a navegar por el mundo digital de una manera que favorezca su salud, felicidad y crecimiento. Las familias pueden ayudar a los niños a equilibrar sus vidas en línea mientras cultivan la creatividad, el aprendizaje y la conexión siguiendo algunas prácticas simples.

¡A continuación encontrará cinco consejos sencillos para empezar!



### Establezca horarios y zonas sin pantallas.

Anime a los niños a que tomen descansos digitales limitando el tiempo que los niños pasan frente a las pantallas en sus dormitorios, mientras estudian y durante las comidas.



### Intente usar las configuraciones de control parental.

Establezca límites de contenido que sean adecuados para su familia y hable con sus hijos sobre hábitos saludables en el uso de los medios. Las funciones como el filtrado de contenido, la configuración de privacidad y los límites de tiempo que ofrecen las aplicaciones y las plataformas de redes sociales pueden ayudar a manejar el acceso y la exposición a los medios.



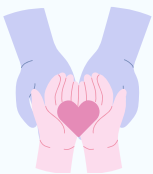
### Establezca reglas de familia claras.

Decidan juntos qué tipo de medios y tecnología están bien y cuándo está bien usarlos. Un plan de medios familiar puede ayudar a que todos estén de acuerdo.



### Miren y jueguen juntos.

Elija aplicaciones, juegos y programas de calidad y apropiados para la edad de sus hijos para disfrutar con ellos. Sugiera contenido que cultive el aprendizaje, la creatividad y el pensamiento crítico. Visite [commonsensemedia.org](https://commonsensemedia.org) para encontrar programas, juegos y más.



### Modele los hábitos saludables.

Los niños suelen imitar a sus padres. Si les da un ejemplo positivo con sus propios hábitos para el uso de pantallas, les enseña la importancia de balancear el tiempo dedicado a las pantallas y a otras actividades.

