



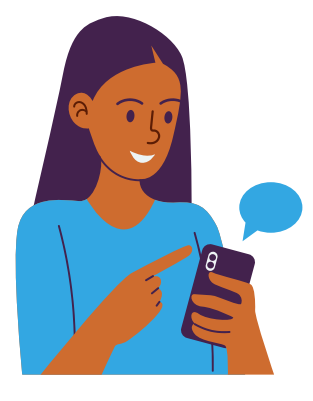
Para padres y cuidadores: Fomentando hábitos saludables para los jóvenes con los dispositivos electrónicos



Sea un ejemplo positivo.



- Limite su propio tiempo de pantalla, especialmente durante el tiempo familiar, al despertarse y antes de acostarse.



- Modele comportamientos saludables en las redes sociales.



Tómese "descansos" en las redes sociales



Desactive las notificaciones de las aplicaciones.



Mantenga una presencia positiva en línea



Utilice lentes de luz azul



Sea consciente de lo que publica



Priorice el ejercicio y el sueño sobre los dispositivos.



- Valore las relaciones en persona.



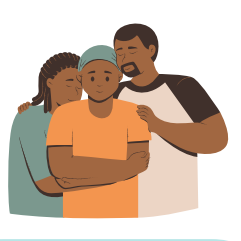
Programe horas regulares para que todos en casa guarden los teléfonos y dispositivos y pasen tiempo juntos.

¡Empiece poco a poco!
Juegue una partida de cartas o dé un paseo antes de pasar tiempo frente a la pantalla.

Estrategias para limitar el tiempo de pantalla



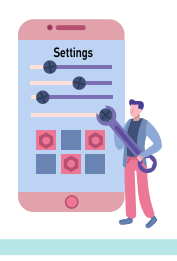
Pregunte a la escuela, iglesia u organización comunitaria sobre actividades gratuitas o de bajo costo en su área.



Recompense a los niños por actividades fuera de la pantalla, en lugar de castigarlos si usan electrónicos.



Implemente reglas que todos los miembros del hogar deben seguir.
Por ejemplo:
"Los días que tengas colegio, puedes usar los dispositivos después de la tarea y hasta que cenemos".



Use aplicaciones para administrar el tiempo frente a la pantalla.
Por ejemplo:
"He puesto un límite de tiempo en tu teléfono para que tengas 1 hora de tiempo en las redes sociales al día".

Un ejemplo

"Hablemos sobre tu tiempo frente a la pantalla".

"Es importante que cada día tengas tiempo suficiente para dormir, hacer ejercicio, estudiar y disfrutar de actividades con los amigos y la familia".

"Acordemos algunas normas y límites para tu tiempo frente a la pantalla".

Considere:

- Exigir la realización de tareas o trabajos escolares antes de usar el dispositivo.
- Designar momentos específicos en los que no esté permitido el uso del teléfono, como la hora de comer, antes de ir al colegio o en reuniones familiares.
- Cargar el teléfono fuera del dormitorio por la noche para asegurar un sueño adecuado.
- Acordar las consecuencias si el tiempo frente a la pantalla hace que el joven descuide el trabajo escolar, la salud o las actividades con amigos y familiares.