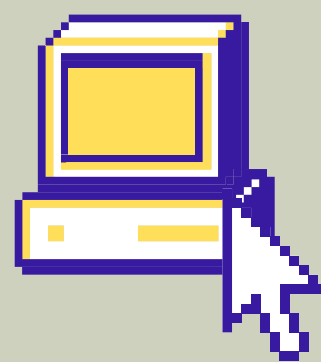




PAUTAS DE USO DE EQUIPOS ELECTRÓNICOS PARA NIÑOS DE TODAS LAS EDADES



Consejos para asegurarse de que la cantidad de tiempo que sus hijos pasan frente a una pantalla sea lo menos nocivo posible.





Niños entre
los 05 y 11
años



Convivencia Escolar CESF

- Vean cosas **juntos**. Si le preocupa el que sus hijos están recibiendo mensajes malos de los medios, la mejor manera de contrarrestarlos es mirar junto a sus hijos y decirles cuando algo no está bien.
- Proporciónele contexto si ve relaciones no saludables (incluyendo amistades) o estándares de belleza irreales. Aparte de reforzar sus valores, esto les enseñará a sus niños a ver televisión y películas activamente, no pasivamente, lo cual es bueno para su autoestima. ¡Haga esto durante los comerciales también!

EL TIEMPO FRENTE A UNA PANTALLA NO DEBE SER TODO EL TIEMPO

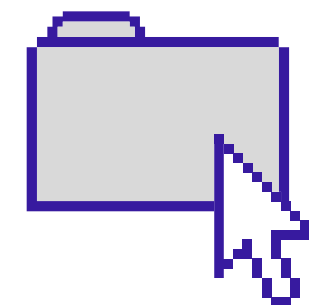
La Asociación Americana de Pediatría dice que los niños y adolescentes solo deben usar medios electrónicos de entretenimiento por **dos horas o menos al día**, y también destacan que dicho entretenimiento debe ser de “alta calidad”.



TENGA DISCERNIMIENTO

Determinar qué es de alta calidad y qué no lo es puede no ser obvio, pero esté pendiente por cosas que:

- Sean apropiadas según la edad
- Involucre la imaginación de su hijo
- Tenga los valores adecuados



Al contrario, si no desea que su hijo juegue un juego en particular, explíquele sus razones y sea específico no solo le diga que es “malo”.

NO HAGA QUE EL TELEVISOR O CELULAR SEA UN PREMIO (O CONSECUENCIA)

La tecnología es enormemente atractiva para los niños de por sí, pero cuando hacemos del tiempo frente al televisor algo que se usa para lograr que los niños se comporten bien; o algo que pierden por mal comportamiento, estamos haciendo que sea más deseable, y por lo tanto aumentando los chances de que un niño lo sobrevalúe.





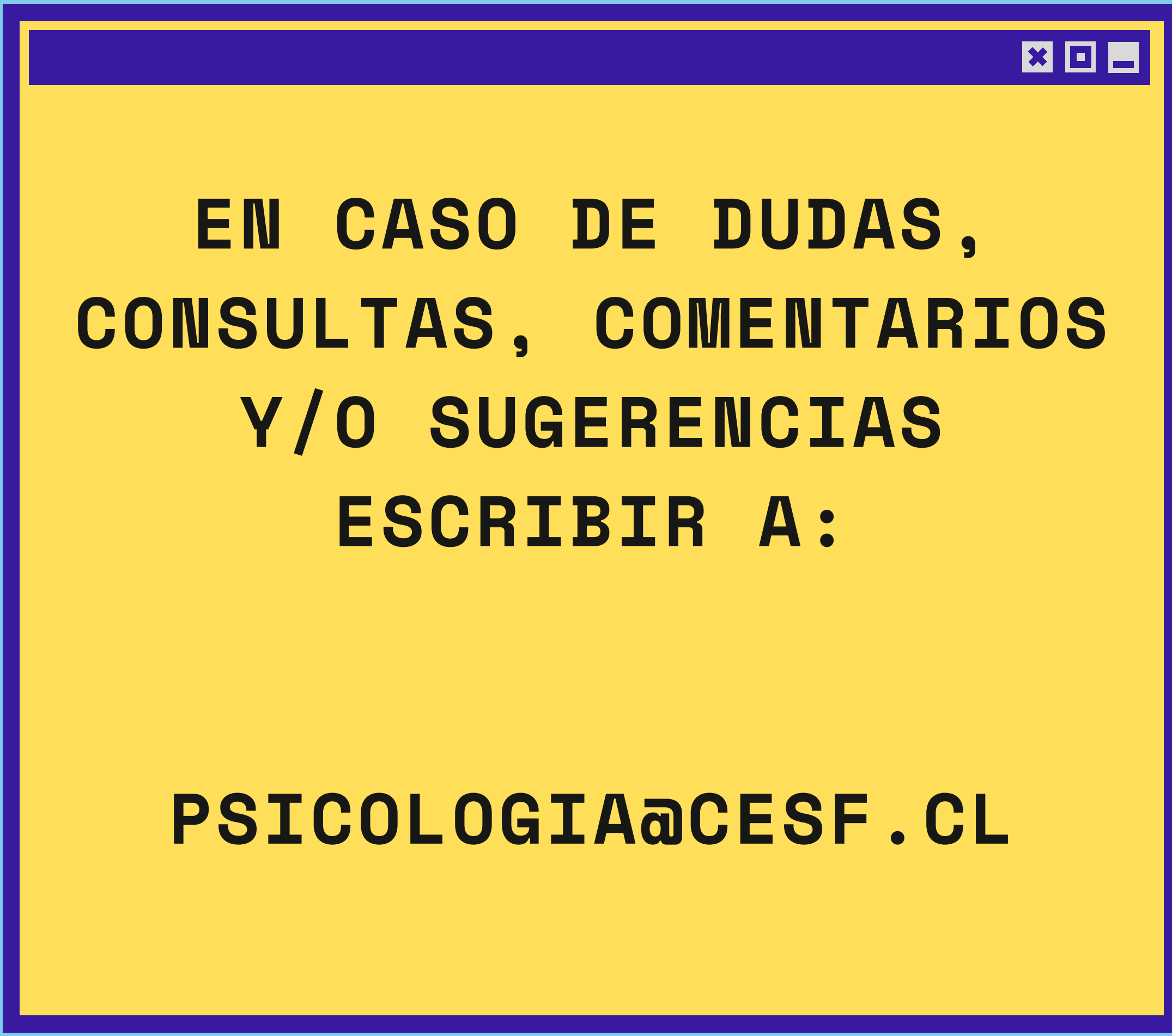
ESTIMULE OTRAS ACTIVIDADES

- Hay muchas maneras de divertirse. Correr al aire libre, practicar un deporte, leer libros, hacer manualidades; la variedad es importante para una vida balanceada.
- Estimule que sus hijos desarrollen una amplia gama de intereses.
- Moldee este tipo de comportamiento para usted también.
- Deje que sus hijos lo vean leyendo un libro y haciendo cosas, y teniendo un pasatiempo.
- Finalmente, presente estas cosas como actividades tan remuneradoras como el tiempo frente a la pantalla, no como una alternativa a la misma. La igualdad es importante.





CESF.CL



**EN CASO DE DUDAS,
CONSULTAS, COMENTARIOS
Y/O SUGERENCIAS
ESCRIBIR A:**

PSICOLOGIA@CESF.CL