

TIPS PARA TRABAJAR EL USO INADECUADO DE PANTALLAS

1

Evitar la tentación; evitar en lo posible que las pantallas estén constantemente a la vista. En lugar de esto, dejar juegos y libros a la vista.



2

Predicar con el ejemplo. Si el adulto reduce su tiempo de uso de los dispositivos electrónicos, será más fácil, y sobre todo menos contradictorio, pedirles que lo hagan ellos también.

3

Estar presente. La vida actual lo pone difícil, pero podemos intentarlo:

- Buscar cualquier momento, por pequeño que sea para tener tiempo con nuestros hijos e hijas; en el coche, al salir del cole...
- De la misma forma que agendamos nuestras reuniones, agendamos momentos para estar con nuestros hijos e hijas.

4

Define espacios libres de pantallas. Por ejemplo, en la mesa o en el dormitorio. Esto no solo reduce el uso, sino que mejora la calidad de las interacciones familiares.

5

Establece reglas:

- Involucra a tu hijo o hija a la hora de establecer esas reglas.
- Hazlo de forma gradual; no se puede pasar de 0 a 100 en poco tiempo. Plantea pequeños retos; por ejemplo, reducir 10-15 minutos el uso, establecer franjas horarias...
- Utiliza temporizadores visuales (un reloj de arena o una alarma); harán que sean más conscientes del tiempo que están ante las pantallas.
- Sé coherente. Si pones reglas, son para toda la familia.

6

No uses las pantallas como recompensa o castigo

¿Y SI MI HIJO O HIJA ESTÁ MUY ENGANCHADO?

- **No lo vivas como un fracaso.** Uno de los mayores enemigos de los problemas con las pantallas es la culpa. Es normal que en determinados momentos no controlemos el uso que hacen nuestros hijos e hijas de las pantallas (vacaciones, periodos de mucho trabajo...).
- **No lo riñas;** ofrécele hacer otras cosas además de estar con las pantallas.
- **Acompáñale;** si decide dejar un rato la consola o el móvil, quédate con él mientras buscáis otra actividad para hacer.
- **Busca ayuda profesional;** si consideras que la dependencia influye en su día a día (calidad del sueño, rendimiento escolar ...) consulta con el equipo de pediatría



TIPS PARA FOMENTAR UN USO CONSCIENTE

- **Elige contenidos adecuados.** No todos los vídeos o aplicaciones son iguales. Busca opciones educativas, con mensajes positivos y adaptadas a su edad.
- **Mira con tu hijo o hija.** Siempre que sea posible, mira con tu hijo. Puedes hacer preguntas, comentar lo que veis y transformar la experiencia en algo más social y enriquecedor.
- **Equilibra con actividad física.** Cada hora de pantalla debería equilibrarse con al menos una hora de juego libre o movimiento corporal.