

S.O.S.



**VERANO**  
**A F M**

**Día #5**

**“Equilibrio Digital, sé tú  
la que lleve el control y  
no las pantallas”**

# Introducción

**¡Bienvenida a la guía para establecer límites sanos en el uso de pantallas de tus hijos!** Sabemos que en la era digital actual, el uso de pantallas se ha vuelto parte integral de la vida cotidiana de nuestros hijos. Sin embargo, como mamás preocupadas, reconocemos la importancia de establecer límites adecuados para garantizar un equilibrio saludable en su relación con la tecnología.

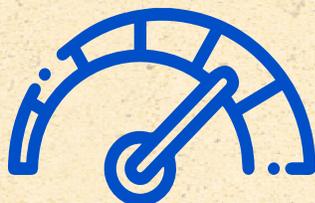
## Indicaciones

A lo largo de esta guía, conocerás los diferentes aspectos relacionados con el uso de pantallas, desde la importancia de establecer límites claros hasta la manera de implementar rutinas y actividades alternativas que enriquezcan la vida de tus hijos. Utilízala como una guía para crear un ambiente de confianza y colaboración con tus hijos en relación al uso de pantallas.



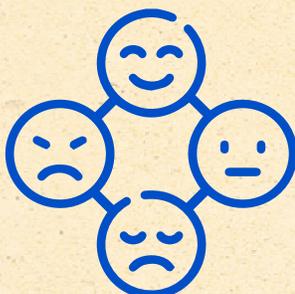
# Contenido

- Muchas veces nos cuesta poner límites a nuestros hijos y sobre todo cuando ya son adolescentes. Sin embargo, estos límites tanto en la vida real como en la virtual son sumamente importantes por varios motivos:



- Los límites los ayudan a crecer, a diferencia de los castigos y amenazas que provocan ansiedad y baja autoestima.

- Favorece la autodisciplina y a cumplir con sus responsabilidades y compromisos, desarrollando sus propias estrategias para que las pueda ir cumpliendo.



- Les ayuda a gestionar sus propias emociones, y a desarrollar inteligencia emocional para poder expresar de manera asertiva y adecuada a, emociones tales como la frustración, el enojo, la ira, y la tristeza.

- Da seguridad al niño(a) y adolescente porque les muestra que nos importan y que estamos interesados en ellos.



- Les ayuda a aplazar la satisfacción inmediata de sus deseos, lo que favorece la convivencia y la socialización.

Así como en la vida real no les permitimos salir a la calle solos, ni hablar con extraños, lo mismo sucede en el mundo digital. Cuando son pequeños necesitarán más límites hasta que poco a poco vayan desarrollando sus propios criterios y autocontrol para que puedan tomar decisiones autónomas y adecuadas.

Te dejamos aquí 5 tips para poner límites claros y realistas para este verano:



### 1. Establece horarios y tiempo dedicado a las pantallas

Define **horarios específicos** en los que tus hijos pueden utilizar dispositivos electrónicos. Por ejemplo, podrías establecer un límite de tiempo diario, como una o dos horas, durante las cuales pueden disfrutar de actividades en pantalla.

### 5. Establece momentos sin pantallas

Designa momentos específicos del día en los que se **prohíba el uso de pantallas**, como durante las comidas, antes de acostarse o durante actividades familiares.

a favor  
de lo mejor.org



### 2. Crea reglas claras y comunicativas

Explica las **reglas de uso de pantallas de manera clara y comprensible para tus hijos**. Establece expectativas sobre el tiempo permitido, el tipo de contenido adecuado y las consecuencias en caso de incumplimiento.



Ofrece opciones de **actividades alternativas que sean saludables y divertidas**. Anima a tus hijos a participar en actividades al aire libre, lectura, juegos de mesa, manualidades o deportes.

### 3. Promueve alternativas saludables



### 4. Establece el ejemplo

Sé un **modelo a seguir al limitar tu propio tiempo frente a las pantallas**. Los niños aprenden mucho observando el comportamiento de sus padres.

Recuerda que cada uno de tus hijos es único y puede requerir diferentes enfoques en cuanto a límites. Adaptar las estrategias a las necesidades individuales de tus hijos es fundamental para que sean efectivas. Además, es importante recordar que los límites deben ser equilibrados, permitiendo a los niños explorar y aprender, al mismo tiempo que se mantienen seguros y se les enseñan valores importantes.

En el material de apoyo podrás encontrar un ejemplo del Acuerdo de Uso de Pantallas para este Verano 2023, te recomendamos hacer un acuerdo por hijo dependiendo de la edad, pues cada uno usa las pantallas de forma diferente.



# MATERIAL DE APOYO

# Acuerdo familiar para este Verano.



DESCARGAR

## Instrucciones

- Descarga el PDF
- Imprímelo
- Léanlo juntos

Este es un ejemplo del acuerdo que puedes realizar con tus hijos de manera individual. Toma en cuenta su edad para escoger cada una de las cláusulas. Recuerda que ellos tienen que tener muy claro a qué se refiere cada una. Entre más pequeños, lo recomendable es poner sólo las cláusulas que sean más importantes. Aquí mismo puedes poner las consecuencias del incumplimiento del acuerdo.



## Guía de Google Family Link

Consulta la siguiente página.

Da click en el teléfono para ingresar



# Uso de pantallas por edades

Muchos padres se preguntan a qué edad pueden empezar a ver la tele los niños o usar gadgets como la tablet o el teléfono móvil.

## Adaptarnos a cada edad



**0 - 2 años**

Evita o limita el contacto con las pantallas.

Tiempos cortos y esporádicos.  
Selecciona cuidadosamente los contenidos  
Acompáñalo durante la actividad.  
Configuran los controles parentales en los dispositivos.

**3 - 5 años**

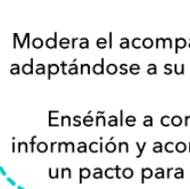


**6 - 9 años**

Limita los tiempos de conexión.  
Enséñale a identificar contenidos positivos adecuados a su edad.

Acompaña y/o supervisa sus contactos en línea.

Muéstrale cómo buscar en internet, no todo es lo que parece.



**10 - 13 años**



Adapta los tiempos de conexión a su edad y madurez.  
Supervisa los contenidos, sus contactos en línea y su actividad en las redes sociales.  
Modera el acompañamiento adaptándose a su desarrollo.  
Enséñale a contrastar información y acordar juntos un pacto para su uso.



**+14 años**

Adapta el pacto de uso a sus necesidades y madurez.  
Orientarlo hacia contenidos positivos para su formación.  
Dialoga de forma cotidiana sobre su actividad en Internet.  
Fomenta su capacidad de crítica y crea un clima de comunicación y confianza.

a favor  
de lo mejor.org

f t i  
@afavordelomejor

Y es que la interacción cara a cara es fundamental para el desarrollo cognitivo en momentos clave como los primeros meses de vida y la infancia.



# ACTIVIDADES EN PANTALLA



# Actividad con hijos de 6 a 11 años:

## Instrucciones

- Pide a tus hijos que te muestren qué es lo que más les gusta hacer cuando usan las pantallas.
- Pregúntales qué es lo que más les gusta y lo que menos les gusta de esa aplicación o juego.
- Date un tiempo para jugar con ellos y compartir ese momento juntos.
- Busca un juego educativo que creas que les llame la atención y que les ayude a desarrollar algunas habilidades.

Te dejamos aquí algunas opciones:



# Actividad con hijos de 12 a 16 años:

## Instrucciones

- Platica con tus hijos sobre el acuerdo de uso de pantallas para este Verano.
- Pídeles que completen el pdf para que señalen cuáles actividades les gustaría hacer este verano con pantallas y cuáles sin pantallas.
- Juntos completen el horario de una semana de este verano para que se distribuyan las actividades con y sin pantallas, incluidas las responsabilidades que tienen que hacer en casa.
- Comenta las normas del acuerdo que consideras necesarias y platica con ellos las que podrían negociarse.
- Completen el acuerdo y firmen los dos.



# ACTIVIDADES SIN PANTALLAS



# Actividad con hijos de 6 a 11 años:

## Diario de actividades

### Instrucciones

Con una libreta viejita u hojas crea un diario para tu hijo, donde ponga sus sentimientos, las actividades que hizo ese día, lo que le gustó y no le gustó. De esta comenzará a reconocer sus gustos y lo que prefieren no repetir, así como no darle tanta importancia a las pantallas digitales



# Actividad con hijos de 12 a 16 años:

## Role-playing

### Instrucciones

Organiza una actividad de role-playing donde los adolescentes puedan practicar situaciones en las que necesiten establecer límites. Pueden representar escenarios como decir "no" a una invitación que no desean aceptar o mantenerse firmes frente a la presión de grupo. Después de cada representación, fomenta la discusión sobre cómo se sintieron y qué estrategias utilizaron para establecer límites efectivamente.



# Reflexión Final

Es importante que te cuestiones sobre **¿cuánto tiempo de pantalla es apropiado para la edad y etapa de desarrollo de tu hijo/a? Así como ¿qué actividades o momentos del día deben estar libres de pantallas para promover un equilibrio saludable? Los límites que pongas piensa en torno al tiempo, contenido, lugar y compañía.**



Reflexiona sobre la importancia de tener un acuerdo en el uso de pantallas, no sólo te servirá para este verano sino para poder orientar mejor a tus hijos en el uso de las pantallas, de esa forma las utilizarán de manera saludable, consciente, responsable y segura. Dependiendo de la edad de tus hijos, establece los tiempos en el uso de pantalla de tu familia, si son más grandes invítalos a que entre todos pongan las reglas que sean las adecuadas para tu familia. Busca la mejor manera de comunicarte con ellos sobre los límites de pantalla y explícales los motivos detrás.

## Bonus Track

### Podcast

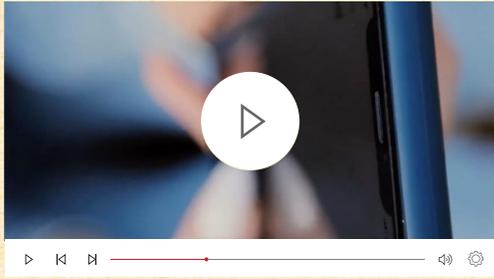


Minuto y medio de paz para niños y familias

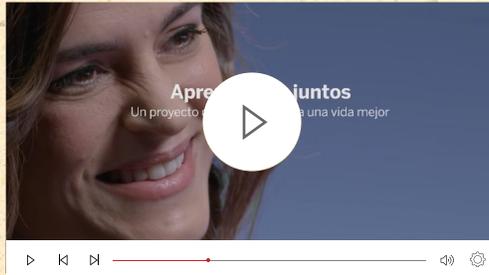


Cómo conectar mejor con el presente

## Videos



**Plan familiar para una buena salud digital**



**Cómo establecer límites desde la disciplina positiva. María Soto, educadora**



**“Las pantallas perjudican la atención de los niños”. Catherine L’Ecuyer**



## Libro

**Detox digital Pasta por Dra. Olga González**



Encontrar el equilibrio entre el mundo digital y el mundo real es un acto de amor y cuidado hacia nuestros hijos. Al establecer límites en el uso de pantallas, estamos abriendo puertas a experiencias auténticas, conexión real y un crecimiento saludable. Tú tienes el poder de crear un entorno equilibrado donde tus hijos puedan descubrir su potencial y brillar en todas las áreas de sus vidas. ¡Eres una mamá valiente y capaz de marcar la diferencia!



# a favor de lo mejor.org

**Comparte tu experiencia en nuestro curso con el  
#VeranoAFM.**

Consulta nuestras redes y comparte nuestro  
contenido a quien consideres le pueda ser de  
utilidad.

**@AFAVORDELOMEJOR**



a favor  
de TIC

