

Módulo 1

"Equilibrando el Reloj: Pantallas Divertidas, Salud Asegurada"

Acuerdos familiares sobre el uso de pantallas

Tal como lo escuchaste de la voz de los expertos, es muy importante establecer límites en los tiempos que pasamos frente a pantallas, por ello, te presentamos el acuerdo familiar sobre el uso de pantallas para este verano, con el fin de que lo firmen entre ustedes, se comprometan a llevar una vida más saludable con las tecnologías y generen lazos de confianza.

Recuerda que el mejor ejemplo para las niñas y niños, es lo que hace mamá o papá o adulto responsable, por lo tanto, el compromiso de establecer límites en las pantallas ¡es de ambas partes!



Acuerdo familiar
para el uso de
pantallas AFM
Verano 2024

Descargar

¿Cómo evitar la fatiga ocular? ¡Conoce la regla 20-20-20!



cada

20

minutos



tómate

20

Segundos de
descanso



mira un objeto
a

20

pies
(6 metros)

Distancia recomendada para el uso de dispositivos.



Tiempos recomendables de acuerdo con la edad.

Por cada 20 minutos, toma 20 segundos de descanso y 20 segundos de visión lejana a más de 6 metros.

- 0 a 2 años** — Evitar el uso de pantallas
- 2 a 5 años** — Limitar el uso a 1 hora al día
- 5 a 17 años** — No pasar de 2 horas al día

Consejos para limitar el uso de las pantallas

- Establece un horario o tiempo de uso de pantalla.
- Apaga las pantallas durante la comida.
- Evita que haya pantallas en las habitaciones de dormir.
- Establece zonas libres de dispositivos electrónicos.
- Desintoxicación digital: Planea días sin tiempo de pantalla.
- Usa aplicaciones de control de tiempo.
- Crea una rutina o actividades sin pantallas en familia.



Bonus Track



- Antes de los dos años, cero pantallas.
- Normas para niños y padres en el uso de la tecnología.
- ¿Qué daño a la vista causan la tablet y el celular?

Actividades



6-11 años



Tarjetas de canjeo

A continuación encontrarás algunas tarjetas de canjeo, utilizadas para establecer límites de uso de las pantallas.

Cuando tu hija o hijo quiera jugar un videojuego o utilizar algún dispositivo móvil, deberá solicitar una tarjeta.

Al terminar el tiempo acordado, deberá regresarte esa tarjeta. Explícale la importancia de establecer límites de tiempo en la pantalla.

a favor de lo mejor.org

Tarjeta de canjeo

30 minutos
para usar un dispositivo electrónico

a favor de lo mejor.org

Tarjeta de canjeo

60 minutos
para usar un dispositivo electrónico

a favor de lo mejor.org

Tarjeta de canjeo

90 minutos
para usar un dispositivo electrónico

Bandera del autocuidado digital

Vamos a retomar y transferir el autocuidado al uso de las tecnologías ¿cómo podemos usar mejor las tecnologías para tener una buena relación con ella?



Instrucciones



- 1 En una hoja respondan lo siguiente:
 1. La actividad que más me gusta en internet es _____.
¿Cómo me hace sentir?
 2. Cuando estoy en redes sociales, en internet o jugando videojuegos, me siento _____.
 3. Cuando no estoy jugando videojuegos, no tengo redes sociales o internet disponibles, me siento _____.
 4. ¿Qué cosas me hacen enojar o sentir mal mientras estoy en internet o jugando videojuegos?
 5. ¿Qué puedo hacer para disminuir mi uso de las tecnologías y llevar una mejor relación con ella?
- 2 Una vez que hayan respondido no compartan sus respuestas. Lo harán más adelante.
- 3 Es hora de echar a andar su creatividad.
- 4 Con los materiales que reunieron y con las respuestas anteriores, van a realizar su bandera del autocuidado digital.
- 5 Pueden agregar más cosas, lo importante es que reúnan cosas que realizas y aquellas que piensas hacer a partir de hoy para tener una buena relación con las tecnologías.

“No es el tiempo el que nos falta. Somos nosotros quienes le faltamos a él.”

- Paul Claudel

Escritor y diplomático francés.

