

Vacaciones de invierno sin pantallas



Consejos para alejar a tus hijos de las pantallas

El uso de los diferentes tipos de dispositivos electrónicos entre niños y jóvenes aumenta en vacaciones. A largo plazo, eso puede provocar dificultades en el desarrollo psicomotor, del habla y de audición.



Para evitar su uso excesivo te recomendamos:

1. Restringe el uso de celular a niños menores de 2 años, limita a no más de 1 hora diaria la interacción digital en niños de 3 a 5 años, y de 6 a 17, que la conexión no supere las 2 horas diarias.
2. Dedicar tiempo a jugar al aire libre o con juegos de mesa.
3. Evita que vaya a la cama con el celular. Según las investigaciones, esto genera trastornos de sueño e insomnio.
4. Conversa regularmente con los niños sobre los peligros de comunicarse con extraños a través de redes sociales.
5. Enséñales a apagar el celular cuando no lo estén usando. El que esté prendido genera cierta ansiedad.
6. Establece períodos de tiempo o actividades que no incluyan el uso del celular. (Ej. hora de comer).
7. Comparte claves de acceso del teléfono y redes sociales, para que los niños sientan y sepan que su relación con el celular debe ser transparente.