

Guía para familias: Uso responsable de pantallas en adolescentes

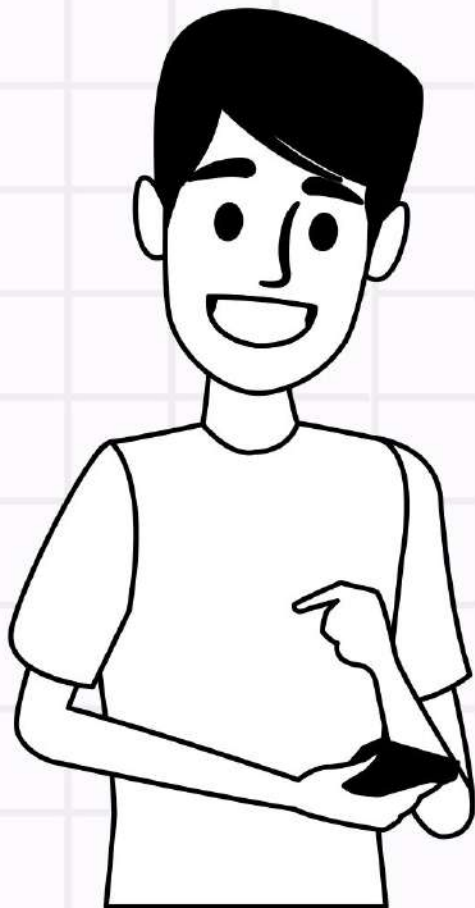




Negociar VS Prohibir

La adolescencia es una etapa de **negociación**.

Es importante no ceder en los **límites** que se establecen desde el rol de padres y madres, pero también se debe **escuchar de forma activa** y hacer concesiones cuando es necesario.



Actualízate



Mantente al día y actualízate para ganar conocimiento y seguridad a la hora de tomar decisiones

Acompañaes



Conoce sus hobbies y sus amistades digitales (no tienes que saber todo acerca de la tecnología, pero sí sobre tus hijos e hijas)

Predica con el ejemplo



Tú eres su mayor “influencer”.
Asume tu responsabilidad como referente y reflexiona sobre el uso que haces de la tecnología



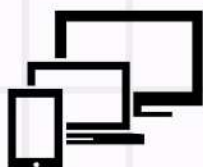
Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando



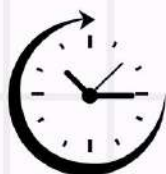
Fomentar el ejercicio físico en familia



Conocer el contenido que visitan nuestros hijos e hijas



Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez



Establecer límites de tiempo y toque de queda digital



Evitar tiempos prolongados de pantallas. Pausas cada 20 minutos



Establecer zonas libres de pantallas (baños, dormitorios, comedas)



Instalar un control parental