

Cómo crear buenos hábitos con los medios digitales

El bienestar digital en nuestra familia



EN ESTA GUÍA ENCONTRARÁ:

- Estrategias y consejos para padres
- Mini actividades para niños
- Enlaces y recursos en línea

UNA CREACIÓN DE



Sesame Workshop es la organización sin fines de lucro global creadora de *Sesame Street* y mucho más. Durante más de 50 años hemos trabajado en la intersección de la educación, los medios y la investigación para crear experiencias alegres que estimulan las mentes y engrandecen los corazones para potenciar a cada generación a crear un mundo mejor. Nuestros queridos personajes, nuestros programas galardonados, nuestro alcance comunitario y mucho más, brindan un divertido aprendizaje temprano a familias en más de 150 países y promueven nuestra misión de ayudar a niños de todo el mundo a ser más inteligentes, más fuertes y más amables.

Para más información visite [sesame.org](https://www.sesame.org) y siga a Sesame Workshop en Instagram, Facebook, TikTok y X.



La tecnología está transformando la forma en que las personas aprenden, trabajan y viven. También tiene el poder de crear cambios sociales positivos a nivel mundial. En Google.org, nos aseguramos que los beneficios tecnológicos lleguen a todas las personas al aplicar la innovación de las investigaciones y los recursos de Google donde pueden tener el mayor impacto.

Porque colaboramos con las misiones de otras organizaciones tenemos la capacidad de despertar el potencial de las personas en todas partes, acelerando así la innovación para el bien social, aumentando el acceso a la tecnología transformadora y ampliando las oportunidades para todas las personas. Para más información visite [Google.org](https://www.google.org) o síganos en X.

Bienvenidos padres y cuidadores

Al igual que en las cenas familiares o ir al supermercado, los medios digitales son parte de la vida cotidiana de su familia. Es posible que ustedes ahora se hagan más preguntas y tomen más decisiones sobre cómo su familia usa la tecnología.

En este mundo en constante cambio siempre hay nuevas formas de conectarse, jugar, aprender y relajarse, ya sea con medios digitales o sin ellos. Use esta guía para despertar la curiosidad en su familia sobre la tecnología y ayudar a los niños a desarrollar hábitos digitales saludables y equilibrados.

Consulte otros recursos sobre el bienestar digital y la nueva tecnología.



¿Qué es bienestar digital?

Todos queremos que nuestros niños estén sanos en mente, cuerpo y corazón. Hay muchas maneras en que hacemos que eso suceda. Les damos alimentos nutritivos, les ayudamos a mantenerse conectados con sus seres queridos y los ayudamos a sentirse seguros. Otra forma de mantenerlos sanos es pensar en cómo usan los medios digitales.

La tecnología influye en el desarrollo del cerebro de los niños y en cómo se relacionan con los demás, por eso el bienestar digital es parte del bienestar emocional. Se trata de usar la tecnología de forma saludable para aprender, jugar y compartir en familia. Al leer esta guía, pueden hacerse algunas preguntas para reflexionar sobre el bienestar digital en su hogar.

Mientras pienso en el uso de los medios digitales de mi familia, ¿qué me hace sentir bien? ¿qué me preocupa?

¿Qué significa bienestar digital para mí, para mi niño y para toda mi familia?

¿Cómo uso medios digitales, como la inteligencia artificial, y comprendo sus riesgos y beneficios?

En mi propio uso de medios digitales, ¿qué ejemplo le estoy dando a mi niño?

¿Cómo puedo usar los medios digitales para contribuir al bienestar de mi familia?



Antes de comenzar cualquier decisión importante, es bueno contar con los consejos de expertos. Dado que los niños crecen y aprenden mucho en los primeros años, es genial tener en cuenta cómo el uso de los medios digitales afecta el aprendizaje y el desarrollo de los niños.

La Academia Americana de Pediatría ofrece guías para que cada familia haga sus propios hábitos con los medios digitales.

Las cinco C del uso de los medios digitales



Consulte las pautas completas aquí o en [aap.org/5CS](https://www.aap.org/5CS) (también encontrará guías para cada edad)



1. Conocer a su niño

Cada niño es diferente. Por ejemplo, algunos pequeños se obsesionan con los medios digitales y los exigen con frecuencia, a otros les resulta más fácil no usarlos.

Piense en cómo reacciona su niño a los medios digitales y cuáles son sus motivaciones para usarlos.



2. Contenido

Los programas educativos pueden enseñar habilidades, buen comportamiento y manejo de emociones. El contenido importa y le ayuda a conocer mejor a su niño. Al ver lo que su niño mira, pregúntese: ¿El ritmo es muy rápido o estimulante? ¿Da miedo?

Cuando los niños ven videos en línea, desactive la reproducción automática (autoplay) para que el algoritmo no decida automáticamente lo que ellos verán después.



3. Calma

¿Cómo calma su niño sus emociones? Esta es una edad crucial para ayudar a los niños pequeños a conocer sus emociones y aprender a manejarlas. Minimice el tiempo de pantalla para distraer o consolar a su niño cuando esté aburrido o molesto.

Mantenga el tiempo de pantalla en los horarios regulares del día o para cuando estén en un viaje largo.



4. Cámbialo

Considere qué medios digitales pueden interponerse a otras actividades. El tiempo de pantalla puede quitar tiempo para hacer otras actividades importantes como jugar, hacer ejercicios, ir al parque, explorar la naturaleza, mirar libros y hablar con familiares y amigos.

Reserve tiempo cada día para moverse, salir, acurrucarse o para juntos leer cuentos.



5. Comunicación

Si bien la tecnología puede seguir cambiando, algunas cosas permanecen igual. Manténganse conectados como familia hablando a menudo con los niños sobre los medios digitales.

¡Demuestre su interés! Haga preguntas sobre lo que su niño está viendo y haciendo. Después, hagan algo juntos fuera de pantalla que esté relacionado con el programa o el juego que el niño estaba viendo.

Seis hábitos a considerar en el bienestar digital

Usted ya ayuda a su niño a desarrollar muchos hábitos buenos, desde elegir alimentos nutritivos hasta tener una rutina predecible a la hora de acostarse. Usted también puede desarrollar buenos hábitos en el uso de los medios digitales. A medida que lea las páginas de esta guía, piense en cómo su familia puede practicar las actividades y divertirse haciéndolas.





Hábito 1 – O es de Opciones

Reflexionen sobre las decisiones diarias que toman, con o sin tecnología, y por qué las eligen. ¿Qué dicen nuestras opciones o elecciones acerca de lo que es importante para nosotros y de cómo pasamos tiempo juntos?



Hábito 2 – Darnos cuenta

Practique darse cuenta de cómo nos sentimos en diferentes situaciones (incluso cuando usamos los medios digitales) y tome decisiones considerando esos sentimientos.



Hábito 3 – Conectarnos

Piense en cómo su familia se conecta entre sí y con otras personas cercanas y lejanas. Considere usar los medios digitales como una herramienta para unirse, participar y mantenerse en contacto.



Hábito 4 – Hablemos

Hable con los niños acerca de lo que ellos están viendo, jugando o escuchando para aprender más sobre los intereses y experiencias de ellos. También para comprender mejor el papel de los medios digitales en sus vidas.



Hábito 5 – Cámbialo

Ayude a los niños en la transición de una actividad a otra. Ofrezcales formas para que las transiciones sean más fluidas.



Hábito 6 – Aprendemos en el camino

Mantenga la curiosidad y sea flexible al pensar en lo que funciona, lo que no, y lo que pueden hacer después.

Hábito 1 – O es de Opciones

Usted ya toma muchas decisiones diarias para sus niños, como lo que comen, lo que usan, con quién están y mucho más. También toma decisiones que involucran el uso de medios digitales.

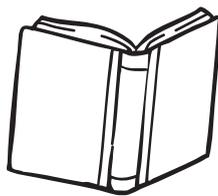
Ser consciente del concepto de opciones que usted toma es el primer paso para hacer buenas decisiones. Esta estrategia de 3 pasos ayuda a los niños a tomar decisiones grandes y pequeñas.

Digo mi opción Los niños se señalan y dicen, *Tengo una opción*. Luego explican cuál es y en qué situación.

Pienso en lo que puede pasar Se tocan la cabeza y dicen, *Pienso en mis opciones*.

Escojo la mejor opción Los niños colocan sus manos en forma de corazón mientras dicen, *Elijo lo que es mejor para mí*.

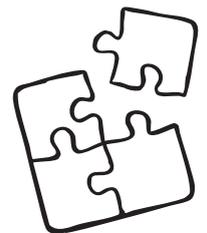
AYUDA A ELMO A TOMAR UNA DECISIÓN Elmo y su papá tienen tiempo para jugar juntos usando la tableta digital de Elmo. Tienen tres opciones: leer un cuento, mirar videos de recetas de cocina, hacer un juego en la pantalla. Colorea lo que crees que Elmo debería elegir. A Elmo le encanta hacer algo especial con papá cuando apagan la tableta digital. Elige algo especial que a ti también te gusta hacer.



Cuéntense el uno al otro un cuento familiar o tórrense para inventar uno.



Hablen sobre qué comida o merienda quieren pronto preparar juntos.



Nombren todas las formas en que juegan juntos. ¿Cuántas puedes nombrar?

Hábito 2 – Darnos cuenta

Estar consciente de nuestros pensamientos y sentimientos nos ayuda a tomar buenas decisiones. A medida que los medios digitales cambian rápidamente con la inteligencia artificial y nuevas tecnologías, prestar atención a cómo los usamos nos ayuda a decidir qué relación queremos tener con ellos. Al ayudar a los niños a estar conscientes de sus pensamientos y sentimientos, les enseñamos que somos nosotros los que controlamos nuestro uso de medios digitales, no al revés.

¡INTÉNTALO! Cuando los niños llevan mucho tiempo de pantalla, comparta esta oración y ayúdelos a notar cómo se sienten: A veces tenemos que detenernos, respirar, notar cómo nos sentimos y decidir qué hacer después.

Hábito 3 – Conectarnos

La tecnología puede ayudarnos a mantenernos en contacto con los seres queridos, pero también ellos suelen formar parte de nuestra vida diaria en casa. Tanto los niños como los padres y cuidadores necesitan tiempo para estar juntos y tiempo para estar a solas. Puede ser útil pensar en cómo todos los miembros de la familia usan los medios digitales de diferentes maneras, en diferentes momentos y por diferentes razones.

Tiempo para mí Usted puede usar la tecnología para su autocuidado, para el crecimiento personal o simplemente para relajarse y entretenerse. Esto puede incluir el uso de aplicaciones para la meditación, leer libros electrónicos o ver sus programas favoritos.

Tiempo para ti Cuando los niños juegan o usan los medios digitales de forma independiente usted les puede elegir un contenido de calidad y asegurarse que ellos estén protegidos de contenidos no seguros.

Tiempo para nosotros Jugar, ver películas o tener reuniones familiares virtuales puede convertirse en un tiempo de unión valioso y alegre.

¡INTÉNTALO! Hagan una pausa. A la hora de comer y otras veces en que la familia esté junta, es genial enfocarse en conectarse personalmente. Considere poner todos los dispositivos digitales en un “parqueadero” (una canasta o caja lejos de la mesa). Recuérdeles a los niños lo mucho que usted valora ese tiempo.



Hábito 4 – Hablemos

Hacer preguntas sobre lo que sus niños están viendo o haciendo, ya sea que estén en pantalla o en el parque, les demuestra que usted se preocupa por ellos. Su interés y curiosidad le ayuda a entender lo que a sus niños les gusta y por qué. Cuando los niños están en tiempo de pantalla, estas conversaciones lo ayudan a usted a reflexionar sobre el papel de los medios digitales en la vida de su familia.

Muéstrame el video que acabas de ver y enséñame tu parte favorita.

¿Quién es ese personaje que vemos en la pantalla?
¿Te gusta lo que está haciendo?

Dime cómo se juega este juego.

Muéstrame cómo juegas este juego. ¿Qué es lo fácil de este juego? ¿Qué es lo difícil?

Vamos a pausarlo. ¿Qué crees que sucederá después?

¿Qué podríamos ver o hacer juntos para obtener más información sobre [tema del video]?

¿Cuál es tu parte favorita de este juego?
¿Hay algo que no te gusta de este juego?

Cuando apagamos la tableta, ¿cómo podríamos seguir jugando de una manera que se sienta un poco como el juego de la tableta?



Hábito 5 – Cámbialo

El tiempo de pantalla es emocionante para los más pequeños, por lo que no sorprende que puedan tener grandes sentimientos cuando es hora de pasar a la siguiente actividad. Una rutina de tres pasos puede ayudar. Repita y practique estos pasos junto con sus movimientos.



Detente Reconozcan las señales que nos da el cuerpo para saber que es hora de tomar un descanso de tiempo en pantalla para hacer algo diferente.

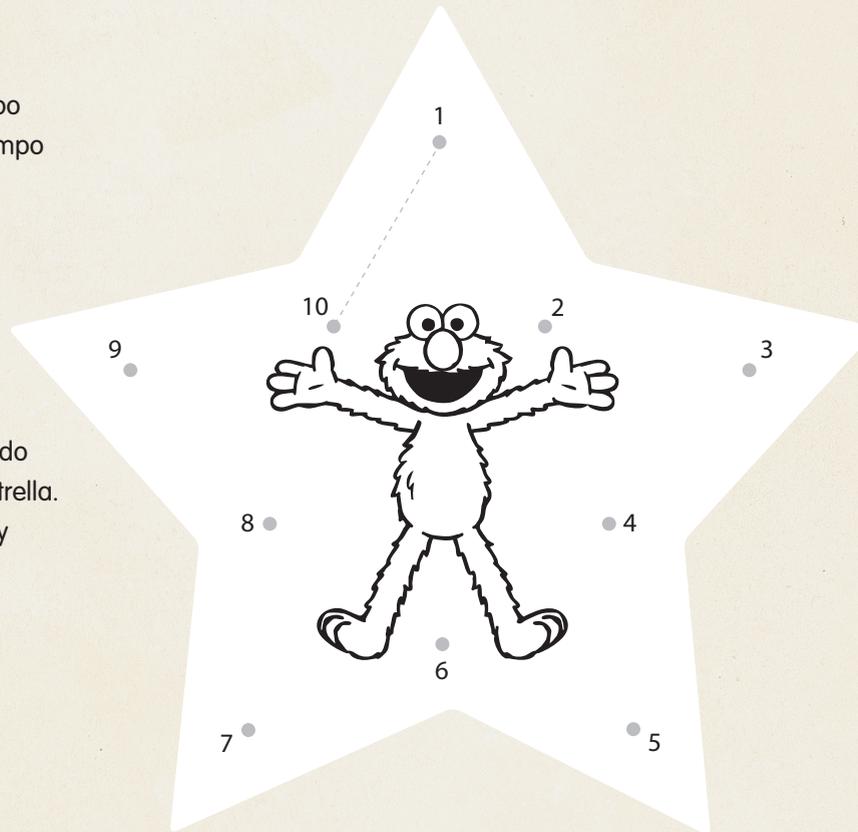


Estírate Pónganse de pie y hagan estiramiento de todo el cuerpo. Levanten los brazos como si fueran una estrella. Luego muevan la cabeza suavemente hacia un lado y hacia el otro para estirar el cuello.



Cambia de actividad Despierte la curiosidad sobre la siguiente actividad. Su entusiasmo es importante, diga, *¿Qué viene después? Me estoy entusiasmado mucho con el delicioso almuerzo que tendremos, ¿tú también?*

¡INTÉNTALO! Hable sobre cuánto tiempo puede estar su niño en pantalla y lo que sucederá después. Diga, *Puedes usarlo por 10 minutos antes de sentarte a comer y cuando escuches la alarma, sabes que es hora de ponerlo en el parqueadero. Juntos, acuerden una señal cuando sea el momento de dejar de usarlo. Configure el reloj del teléfono o el que esté integrado en el dispositivo digital.*



Estiramiento de estrella de Elmo Conecten los puntos para mostrar el gran estiramiento de cuerpo que hace Elmo cuando llega el momento de apagar su dispositivo digital.

Hábito 6 – Aprendemos en el camino

Toda su familia está aprendiendo y creciendo todos los días. Siempre puede dar un paso atrás, reflexionar sobre cómo van las cosas y hacer cambios. No tiene que tenerlo todo resuelto en este momento. Usted puede hacer pequeños cambios en el camino.

Guíe el bienestar digital de su familia manteniendo despierta la curiosidad y siendo flexible. A medida que sus niños crecen y a medida que la tecnología cambia, usted tendrá muchas oportunidades para considerar lo que funciona, lo que no y lo que viene después.

Revise estas ideas para apoyar el bienestar digital de su familia. Elija las que ya esté lista para poner en práctica.



Yo puedo...

- mirar/jugar junto con mi niño y hacerle preguntas sobre lo que está haciendo,
- usar el tiempo mientras van de camino para conversar, jugar, contar cuentos o inventar historias juntos,
- aprender más sobre cómo mi niño usa los medios digitales,
- usar una pantalla a la vez.

Yo puedo aprender más sobre...

- cómo elegir videos de calidad, aplicaciones y juegos en commonsensemedia.org,
- cómo configurar los controles parentales,
- revisar el contenido de juegos, aplicaciones y videos antes de que mi niño los use.

Yo puedo evitar...

- mantener encendida la televisión o tenerla encendida "en el fondo",
- usar pantallas durante las comidas,
- tener dispositivos digitales con pantalla en el dormitorio (la luz de la pantalla interfiere con el sueño),
- permitir que mi niño tenga acceso pleno a la tableta digital o el teléfono.