

10 Consejos para padres para promover un uso consciente de las pantallas, fomentando al mismo tiempo relaciones familiares saludables y una variedad de actividades



1. Establecer normas claras y coherentes

Definir franjas horarias: Establece momentos específicos para el uso de las pantallas.

Crear “zonas sin pantallas”: Prohíbe el uso de dispositivos en ciertas estancias, como el dormitorio o el comedor.

Respetar las normas en familia: Los padres deben dar ejemplo cumpliendo también las normas establecidas.

2. Fomentar actividades fuera de pantalla

Promover aficiones alternativas: Deportes, música, juegos de mesa, lectura.

Planificar momentos en familia: Actividades al aire libre o juegos sin pantallas.

3. Utilizar herramientas de control parental

Configurar filtros y límites: Usa aplicaciones o ajustes integrados para restringir el acceso a contenidos inapropiados.

Supervisar sin invadir: Mantén conversaciones abiertas con tus hijos en lugar de vigilarlos de forma intrusiva.

4. Educar para un uso responsable

Sensibilizar sobre los riesgos: Hablad sobre los peligros de las redes sociales, como el ciberacoso o la desinformación.

Fomentar el pensamiento crítico: Enseña a tus hijos a valorar la fiabilidad de la información en línea.

5. Fomentar un uso positivo de las pantallas

Priorizar contenidos educativos: Dirige a tus hijos hacia juegos o plataformas que estimulen la creatividad o el aprendizaje.

Animar a la creación: Usar las herramientas digitales para crear vídeos, dibujos o música, no solo para consumir contenido.

6. Promover un sueño de calidad

Evitar las pantallas antes de dormir: Establece la norma de apagar las pantallas al menos una hora antes de acostarse.

Crear una rutina relajante: Sustituye el uso de pantallas por actividades tranquilas, como la lectura.

7. Fomentar la comunicación abierta

Hablar sobre las emociones vinculadas a las pantallas: Conversa con tus hijos sobre cómo se sienten cuando usan dispositivos.

Escuchar sin juzgar: Ofrece apoyo si se enfrentan a problemas en línea.

8. Adaptar las normas según la edad y las necesidades

Para los más pequeños: Limita estrictamente el tiempo de pantalla y asegúrate de que el contenido sea adecuado a su edad.

Para adolescentes: Da más autonomía, pero mantén el diálogo abierto sobre sus hábitos digitales.

9. Tomar perspectiva como madre o padre

Evitar la culpa: Es normal no conseguir limitar siempre el uso de pantallas. Lo importante es ser coherente y flexible.

Formarse: Infórmate sobre las nuevas tecnologías y tendencias digitales para entender mejor lo que viven tus hijos.

10. Fomentar la autonomía progresiva

Enseñar a gestionar el tiempo: Ayuda a tus hijos a desarrollar habilidades para controlar su propio uso de pantallas.

Establecer objetivos juntos: Colabora con ellos para fijar metas realistas y saludables.

Estos consejos de la Dra. Sophia Achab (20 años de experiencia clínica) tienen como objetivo encontrar un equilibrio entre los beneficios de las tecnologías digitales y la necesidad de proteger el bienestar de niños, niñas y adolescentes.

Dra. Sophia Achab, responsable de Reconnecte (HUG), directora del Centro Colaborador de la OMS en Salud Mental (Universidad de Ginebra), experta para el Ministerio de Sanidad suizo (OFSP) y para la OMS en salud mental y herramientas digitales desde 2014.

