



KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES DE MEDIOS

KIT DE HERRAMIENTAS DE HÁBITOS SALUDABLES DE MEDIOS

INTRODUCCIÓN

El contenido de esta serie de videos está diseñado para empoderar a los padres para que puedan deshacerse de la culpa y sentirse bien con las elecciones de medios que hacen para sus hijos. Los presentadores señalan que las opciones de medios saludables no solo evitan el daño, sino que también mejoran el aprendizaje de los niños pequeños. Sin embargo, la mayoría de los mensajes que reciben los padres son sobre los peligros del uso excesivo de medios y dispositivos digitales. Dado que vivimos en un mundo digital, es difícil evitar el uso de los medios y muchos padres no quieren hacerlo. En consecuencia, viven con mucha vergüenza por casi cualquier cantidad de tiempo que permiten que sus hijos usen los medios.

Es importante promocionar esta serie de videos y a los presentadores sin prejuicios. Usted es un mensajero de confianza para los padres. Puede ayudar a que los presentadores se identifiquen con ellos. Hágales saber que usted cree que estos recursos les resultarán reconfortantes y útiles. Asegúrese de que los padres entiendan que los presentadores, Liz y Roxy, aunque son expertos en medios infantiles con estudios de doctorado, también son padres de niños pequeños. Como tales, no son perfectos y tienen momentos en los que luchan por monitorear y limitar el uso de los medios por sí mismos. Esta es una de las razones por las que quieren compartir el conocimiento, los recursos y las herramientas que han encontrado útiles a través de su investigación y su experiencia en la vida real.

Estos videos contienen mucha información que puede resultar abrumadora para los padres. Puede proporcionar segmentos más manejables del video utilizando la "Tabla de contenidos" y los intereses/necesidades de los padres para guiarlo. Asegure que no tienen que asimilar todo para que el video sea útil. Pida a los padres que se concentren en encontrar una a dos ideas útiles cuando vean un video.

Una de las mejores maneras en que los padres pueden beneficiarse del contenido de estos videos es recibiendo información directamente *de usted*. Es posible que ni siquiera necesiten ver el video ellos mismos. Si se familiariza con los conceptos de los videos, simplemente puede compartir ideas con ellos espontáneamente, cada vez que surja una pregunta o inquietud.

Ejemplos:

Escenario 1

Está facilitando un grupo de juego cuando un padre comparte que solo permite que su hijo pequeño vea programas que se comercializan para niños pequeños en YouTube, pero que el niño ahora está pidiendo juguetes y bocadillos caros e inapropiados que ve en los anuncios. Compartes brevemente que los videos de YouTube pueden ser un problema por ese motivo. Además, pueden exponer a un niño a videos inapropiados después de que termine el video apto para niños, si un cuidador no lo detiene de inmediato. Puede indicarle que PBS Kids o los videos de los servicios streaming a menudo son una mejor opción para los padres preocupados, porque no contienen anuncios ni transmiten contenido aleatorio después de que termina el episodio. Comparta el folleto del menú de medios con los padres.

Escenario 2

Está hablando con un padre de un bebé y un niño pequeño que está cuidando a dos hermanos en edad preescolar para obtener ingresos adicionales. Esta madre quiere permitir que los niños mayores vean un video mientras los más pequeños duermen la siesta para que pueda tener un poco de tiempo para reagruparse por la tarde. La madre de los niños solo quiere que sus hijos vean programas educativos de buena calidad, pero el padre que cuida a los niños no está seguro de qué buscar. Comparta la lista de verificación de videos de alta calidad y la repasan juntos. Entonces sugiere que ella posiblemente desee ver el video #3 en la serie de videos Uso Saludable de Medios para obtener información más detallada.

El contenido de esta serie de videos no solo es relevante para los padres, sino también para los profesionales que cuidan o enseñan a niños pequeños o que trabajan con familias de niños pequeños. La información en los videos puede ayudar a establecer estándares sobre cómo se usan los medios y qué pueden ver los niños pequeños en los programas para la primera infancia. También puede ayudar a guiar al proveedor individual de cuidado infantil o de la primera infancia en la toma de decisiones para las familias bajo su cuidado. Los profesionales de apoyo familiar pueden usar esta información para compartir con los padres a medida que guían a los cuidadores principales en la toma de decisiones de medios de salud para sus hijos, ya sea proporcionando información sobre el acceso a la serie de videos para uso autodirigido de los padres, creando opciones de programación utilizando el plan de estudios de videos, incorporando los videos en la programación existente o, como se mencionó anteriormente, comunicando información directamente a los propios padres en interacciones individuales o en grupos pequeños.

Independientemente del propósito para el que un profesional esté utilizando el plan de estudios, deberá familiarizarse con el contenido específico de cada video y los folletos. Los folletos se pueden usar independientemente de los videos si un educador cree que serán un recurso beneficioso, pero no tiene la oportunidad de mostrar una parte del video. Sin embargo, los folletos son mucho más útiles cuando se usan en conjunto con los videos o con la información del educador.

USOS DEL PLAN DE ESTUDIOS

Programación de educación para padres	▶ Serie de Talleres de Educación para Padres (cinco sesiones – 60 o 90 minutos) ▶ Seminario o Noche de Padres (Elija una sesión) ▶ Café para padres (vea el video y use las preguntas del plan de estudios para las preguntas de la mesa o simplemente muestre el video antes o después del café) ▶ Incorporarse al Taller Triple P, especialmente a los Talleres de Tiempo en Pantalla (Debe ser explícito que esta información no proviene de Triple P) ▶ Microcompartir : Use una descripción detallada del contenido para seleccionar un segmento de video de 2 a 3 minutos más un folleto ▶ Grupo de juego o grupo de padres: Vea el video (o segmento) y discuta o facilite el intercambio de información directamente o proporcione un enlace al sitio web o folletos durante los tiempos de discusión ▶ El contenido se agregará al plan de estudios de Five for Families en el futuro
Uno a Uno	▶ Triple P Atención Primaria: Mostrar y discutir un breve segmento durante las sesiones (debe quedar claro que esta información no proviene de Triple P.) ▶ Visita domiciliaria: Ver el video (o segmento) con los padres durante la visita domiciliaria y discutir ▶ Conversaciones individuales: El educador comparte información del video con los padres directamente y proporciona un enlace al sitio web o folletos
Educación o Capacitación de Padres Líderes	▶ Usar el plan de estudios o mostrar un video y discutirlo como un seminario individual o una serie de talleres ▶ Incorporar en la Orientación de Liderazgo para Padres
Desarrollo profesional para profesionales que atienden a niños y familias	▶ Almuerzo y aprendizaje (mirar el video y comentarlo) ▶ Reunión de personal ▶ Formación para el desarrollo profesional
Educación Comunitaria	▶ Presentación de invitados para socios comunitarios (atención médica, biblioteca, desde el nacimiento hasta los 3 años, proveedores de EC del sistema escolar, alianza) ▶ Mini campaña: Día, semana o mes de uso saludable de los medios de comunicación para niños; fin de año escolar o mediados de invierno ▶ Póngase en contacto con los programas de educación familiar del hospital y ofrezca proporcionar el programa o los materiales

Concientización del público	▶ Publicaciones en redes sociales con enlaces a videos ▶ Reproducir en repetir, ya que la gente viene para programar, reunirse o esperar a que comiencen las sesiones ▶ Reproducirlo durante las comidas comunitarias ▶ Reproducirlo antes de las reuniones o actividades ▶ Reproducirlo en repetir en las salas de espera (proveedores de atención médica, WIC, HHS) ▶ Crear un marcador con principios clave y código QR para el sitio de Hábitos Saludables de Medios ▶ Crear una postal y/o folleto con código QR para eventos de presentación ▶ Crear etiquetas con código QR para pegar en los materiales entregados a las familias (regalos de libros, folletos, paletas) ▶ Compartir folleto con descripción para compartir con empleados, socios o listas de contactos para distribuir.
------------------------------------	--

TABLA DE CONTENIDO

1. MATERIALES PROMOCIONALES

- ▶ Un folleto que describe el programa.....pág. 6
- ▶ Breve descripción general y conclusiones clave de cada videopág. 7
- ▶ Publicaciones en redes sociales.....pág. 9

2. MATERIALES DEL PLAN DE ESTUDIO

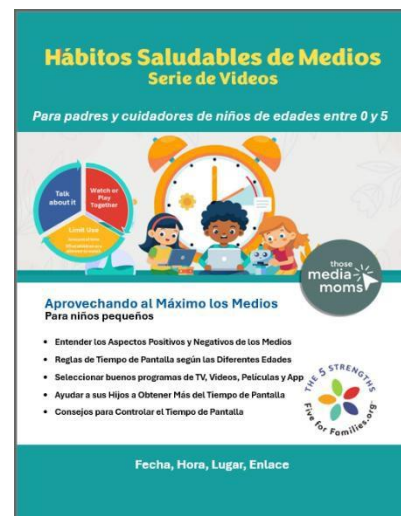
- ▶ Descripción detallada del contenido de cada video, incluidos los temas, el tiempo del segmento y una cita sobre ese tema.....pág. 11
- ▶ Un plan de estudios para cada video que contenga preguntas y actividades..pág. 19
- ▶ Un guion de cada video.....pág.20

Folletos Promocionales De Hábitos De Medios Saludables

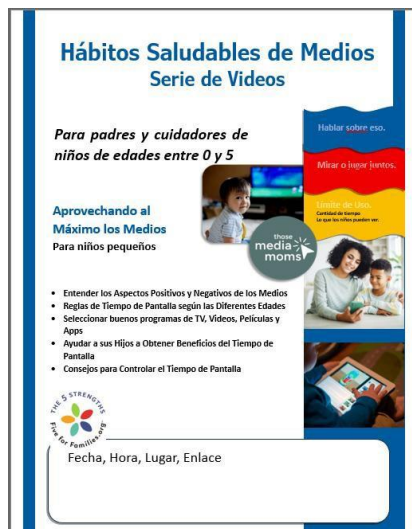
Los folletos de la serie de videos Hábitos Saludables de Medios se pueden usar para promocionar los videos y folletos como parte de una oferta educativa o para proporcionar el enlace web para acceder directamente a los materiales. El enlace para tres opciones de folletos se puede encontrar a continuación. Cada folleto tiene un cuadro editable que se puede personalizar para proporcionar información de clase o capacitación: en o el enlace directo al contenido.



Folleto A



Folleto B



Folleto C

RESUMEN Y CONCLUSIONES CLAVE DE CADA VIDEO

▶ VIDEO 1: NUESTRA RESPONSABILIDAD DE DAR FORMA AL MUNDO DIGITAL DE LOS NIÑOS (12 MINUTOS)

Descripción general

- Introducción
- Recomendaciones para el uso saludable de los medios de la AAP
- Lo que los niños están haciendo en las pantallas
- Hallazgos de la investigación sobre el uso actual de los medios
- Estrategias para monitorear el tiempo de pantalla de los niños

Puntos claves

- Los niños pequeños pasan el doble del tiempo recomendado en las pantallas, principalmente viendo programas y videos
- La AAP recomienda no pasar tiempo frente a la pantalla para niños menores de 18 meses, a excepción del video chat, que está bien para niños de todas las edades
- Los niños de 18 a 24 meses pueden pasar tiempo frente a una pantalla de alta calidad con un adulto
- Los niños de 2 a 5 años deben aspirar a una hora o menos de tiempo de pantalla por día
- El contenido y el contexto del uso de los medios son importantes, no solo la cantidad de tiempo

▶ VIDEO 2: LOS RIESGOS Y BENEFICIOS DE LAS PANTALLAS (13 MINUTOS)

Descripción general

Los aspectos negativos de las pantallas para niños

- Posibles daños por el uso excesivo de los medios
- Impacto de la televisión de fondo
- Influencias del uso de tecnología para adultos en niños
- Impacto de las pantallas en el comportamiento infantil

Los aspectos positivos de las pantallas para niños

- Conexión con los cuidadores
- Conexión emocional y emulación de personajes en pantalla
- Adquirir conocimientos educativos
- Oportunidad de jugar y entretenerse

Puntos claves

- Los cuidadores deben considerar sus objetivos al ofrecer tiempo de pantalla y tomar decisiones para respaldar los beneficios de las pantallas, al tiempo que son conscientes de los riesgos
- El tiempo excesivo de pantalla está relacionado con la obesidad, los problemas para dormir y los retrasos en el desarrollo del cerebro
- Las pantallas pueden interrumpir las interacciones entre el cuidador y el niño de una manera negativa
- La participación conjunta de los medios puede ayudar a los niños a aprender de los medios y apoyar la vinculación
- Los medios educativos pueden ayudar a los niños a aprender idiomas, alfabetización, matemáticas, ciencias, creatividad y habilidades socioemocionales

► **VIDEO 3: EVALUACIÓN DE CONTENIDO MULTIMEDIA Y ELECCIÓN DE OPCIONES DE ALTA CALIDAD (11 MINUTOS)**

Descripción general

- Elegir programas de televisión, videos, películas, aplicaciones y libros electrónicos de alta calidad
- El contenido importa porque los niños copian lo que ven
- Qué buscar y qué evitar para cada tipo de medio

Puntos claves

- Elegir un buen contenido multimedia para los niños es difícil, pero también importante para su desarrollo
- Depende de los padres, cuidadores y educadores decidir qué contenido multimedia es el mejor
- No todos los videos o apps anunciadas “para niños” o “educativas” son realmente buenos para ellos
- Tener muchas opciones no es necesariamente mejor; los niños aprenden más cuando ven el mismo programa, película o episodio una y otra vez
- Ver videos en un televisor que se queda en un solo lugar es lo mejor para los niños, seguido de ver en una tableta, lo menos preferido es darles a los niños su teléfono
- Trate de encontrar aplicaciones y libros electrónicos que sean interactivos y atractivos, con una historia clara o lección que se relacione con la vida real de los niños
- Cuando sea posible, use medios con los niños para ayudar a apoyar su aprendizaje y asegúrese de que el contenido sea apropiado para su edad

► **VIDEO 4: AUMENTAR LOS BENEFICIOS DEL TIEMPO DE PANTALLA (10 MINUTOS)**

Descripción general

- Aumentar los beneficios de los medios de pantalla para niños
- Comprender la participación conjunta de los medios antes, durante y después del uso de los medios

Puntos claves

- Equilibre la participación del cuidador con el tiempo de pantalla de un niño y el tiempo de pantalla por su cuenta, porque no siempre es posible usar los medios juntos
- Elija opciones de medios educativos que coincidan con los intereses de los niños y los objetivos de los cuidadores
- Sea claro sobre los objetivos y las reglas del tiempo de pantalla; prepare a los niños justo antes del uso de los medios para ayudar a establecer sus expectativas de tiempo de pantalla y reducir las luchas de poder
- Hable con los niños mientras usan pantallas juntos
- Haga preguntas y hable sobre los medios de comunicación juntos para que los niños a su cuidado piensen, reflexionen, predigan y creen recuerdos con usted
- Apoye el uso de los medios de un niño con técnicas conjuntas de participación de los medios antes, durante y después del uso de la pantalla para aumentar los beneficios del tiempo de pantalla

► VIDEO 5: DOMINAR EL ENTORNO MULTIMEDIA EN CASA (10 MINUTOS)

Descripción general

- Un plan de medios familiar: presentar, establecer y elegir prioridades

Puntos claves

- Un plan de medios familiar es una herramienta útil para incluir a todos los miembros de la familia en la creación y el cumplimiento de sus reglas y límites de medios en la casa
- Prioridades potenciales en las que centrarse en su plan de medios familiar:
 - » Equilibrar el tiempo de pantalla con el juego fuera de pantalla
 - » Establecer límites de tiempo de medios y apagar los dispositivos cuando no estén en uso
 - » Tener conversaciones regulares con los niños sobre el tiempo de pantalla y lo que ven
 - » Creación de tiempos y áreas sin pantalla
 - » Elección de opciones de medios de alta calidad
 - » Usar los medios juntos como una familia

Publicaciones en redes sociales

Cubo 1: Los Medios No Tienen Que Ser Algo Malo

Publicación 1: Los Medios Pueden Ser Positivos Para Niños y Familias

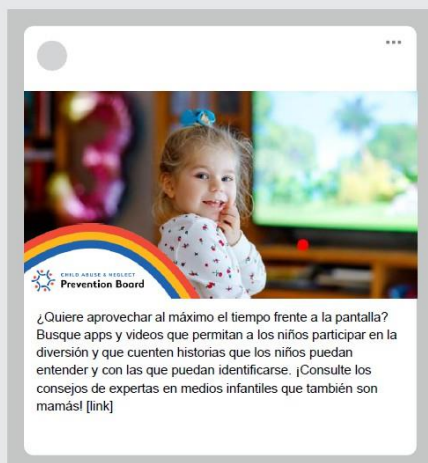


Publicación 2: No Sienta Culpa, Lo Está Haciendo Mejor De Lo Que Cree



Cubo 2: Sacar El Máximo Provecho De Los Medios Para Niños Pequeños

Publicación 3: Elija Contenidos De Alta Calidad Para Obtener Grandes Beneficios



Publicación 4: Aprovechar al Máximo los Medios—Gráfico de Pastel Visual



Cubo 3: Usar Los Medios Y Hablar De Ello Con Los Niños

Publicación 5: Mirar y Hablar, Impulsa el Aprendizaje Juntos



**CHILD ABUSE & NEGLECT
Prevention Board**

¡Convierta el tiempo frente a la pantalla en tiempo de conexión con su hijo! Elija y hablen sobre videos juntos. Encuentre ideas de videos y preguntas, además de folletos, en la serie de videos de Hábitos Saludables de Medios. [enlace]

Publicación 6: Haga Preguntas para Hacer que el tiempo en Pantalla Cuento



**CHILD ABUSE & NEGLECT
Prevention Board**

Los niños aprenden más de los videos cuando les hace preguntas después de que terminan, como, "¿Cuál fue tu parte favorita?" o "¿Cómo te hizo sentir el programa?" Para más ideas, consulte nuestros videos de Hábitos Saludables de Medios. [link]

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LOS CONTENIDOS DEL VIDEO

Video 1: Hábitos Saludables De Medios: Nuestra Responsabilidad De Dar Forma Al Mundo Digital De Los Niños

Hora	Tema	Punto principal o cita
Inicio – 1:22	Introducción del tema y de los investigadores	"De hecho, para cuando el niño promedio se gradúe de la escuela secundaria en Estados Unidos, habrá pasado más tiempo usando medios digitales que en un salón".
1:23 – 2:02	Comenzar a definir al cuidador y las preocupaciones	"Las investigaciones muestran que la mayoría de los cuidadores se sienten preocupados por la forma en que los niños usan las pantallas. Si le preocupa el uso temprano de los medios, no está solo".
2:03 – 2:26	Mentor de medios	
2:27 – 4:05	Recomendaciones generales para el uso de los medios por parte de los niños	Separe de la recomendación de tiempo de pantalla por rango de edad y cómo los padres deben usar los medios con sus hijos.
4:06 – 4:49	¿Qué más está haciendo el niño durante el día frente al tiempo de pantalla?	Introducción de la hoja de trabajo de programación.
4:50 – 5:54	La investigación actual sobre cómo y qué hacen los niños en las pantallas; cómo el acceso y el uso de las pantallas afecta la forma en que los niños pasan el tiempo	"La preocupación con el exceso de tiempo de pantalla para los niños pequeños es que podría estar quitando tiempo que podría dedicarse a otras actividades importantes, como jugar, dormir, actividad física y leer libros con un cuidador".
5:55 – 6:40	Qué hacen los niños con las pantallas	Estadísticas de lo que los niños ven en sus pantallas (películas, aplicaciones de juego, televisión, etc.).
6:41 – 7:44	Advertencias sobre el contenido, los anuncios y cómo los creadores de medios infantiles intentan que los niños sigan viendo	"Los dispositivos móviles como los teléfonos inteligentes han cambiado el juego para el tiempo de pantalla de los niños. El contenido está disponible todo el tiempo y es de fácil acceso. Desafortunadamente, una gran cantidad de contenido en línea también está diseñado para mantener los ojos de los niños en la pantalla. Los creadores de videos ganan dinero en función de las visitas".

7:45 – 8:23	Mediación de los padres (o cuidadores)	Descripción general de la mediación del cuidador.
8:24 – 8:45	Mediación restrictiva	Define el término y analiza cómo solo establecer límites no es suficiente para impactar positivamente el tiempo de pantalla de los niños.
8:46 – 9:30	Mediación activa	Definición del término “mediación activa”. "La investigación muestra que la comunicación continua con los niños sobre su uso de los medios es la mejor manera de administrar el tiempo de pantalla".
9:31 – 10:04	Áreas libres de medios	Discutir una estrategia de mediación activa.
10:05 – 10:49	Uso de medios junto con niños	Discutir una estrategia de mediación activa.
10:50 – 11:11	Crear un menú multimedia	Discutir una estrategia de mediación activa.
11:12 – 11:58	Puntos que debe recordar	
11:59 - fin	Diapositiva final con lista de recursos	

Video 2: Hábitos De Medios Saludables: Riesgos Y Beneficios De Las Pantallas

Hora	Tema	Punto principal o cita
Inicio – 1:27	Introducción del tema	"Las pantallas <u>no</u> pudrirán el cerebro de su hijo. Los medios digitales en sí mismos no son el problema principal, sino más bien <i>cómo</i> se usan los medios".
Parte 1: Posibles Aspectos Negativos Del Tiempo De Pantalla Para Los Niños		
1:28 – 2:44	Problemas de salud: tiempo de pantalla y obesidad	Discutir la investigación del tiempo frente a la pantalla y el aumento del IMC.
2:45 – 3:26	Problema de salud: Influencia del tiempo de pantalla en el sueño	"La mejor manera de evitar este tipo de problemas es mantener las pantallas fuera del dormitorio y reducir el tiempo de pantalla en las horas previas a la hora de acostarse; evite hacer que las pantallas formen parte de la rutina de la hora de acostarse".
3:27 – 4:54	Preocupación por la salud: Influencia del tiempo de pantalla en el desarrollo cerebral	"Un área de los cerebros jóvenes que se ve especialmente afectada por el exceso de tiempo frente a la pantalla es el desarrollo del lenguaje . Este es probablemente porque cuando las pantallas están encendidas, es menos probable que los cuidadores hablen con los niños pequeños. Un estudio encontró que cuando un televisor está encendido, los padres dicen un 39% menos de palabras a su hijo".
4:55 – 5:29	Reforzar la cantidad sugerida de tiempo de pantalla	"Por encima de todo, recuerde que los niños aprenden y crecen mejor a partir de las interacciones en persona con sus cuidadores. Incluso el contenido de pantalla de la más alta calidad no puede reemplazar esto. ¡Usted es lo más importante!"
5:30 – 6:22	Definición de la tecnoferencia	"La tecnoferencia es cuando las pantallas interrumpen las interacciones reales cara a cara. Es cuando está prestando atención a su teléfono y no a las personas que le rodean. Esto a menudo hace que los cuidadores no presten atención a los niños que intentan interactuar, como un niño pequeño que hace una pregunta o un bebé que balbucea". "Cuando los cuidadores usan mucho las pantallas, está vinculado a peores comportamientos de los niños y sentimientos negativos para los niños como la agresión y la tristeza".
6:23 – 7:20	Repasar la investigación sobre cómo el tiempo frente a la pantalla influye en el comportamiento de los niños	"Los niños copian los comportamientos que ven en la pantalla, incluidos los comportamientos negativos como lastimar a los demás". "... los niños se aferran a las cosas negativas que vieron y se pierden esa lección más grande".

7:21 – 8:00	Lo que su hijo está viendo o usando en la pantalla hace una gran diferencia	El contenido de los medios educativos es la mejor opción para los niños pequeños. "Es importante recordar que todos los niños son únicos y que los medios afectan a cada niño de manera diferente. Pero usted es el experto en niños bajo su cuidado y es la mejor persona para tomar decisiones saludables en los medios por ellos".
8:01 – 8:34	Parte 2: Los aspectos positivos de las pantallas para niños	Definir el término "tiempo de pantalla" y analizar cómo solo establecer límites no es suficiente para impactar positivamente el tiempo de pantalla de los niños.
8:35 – 10:12	Uno de los beneficios del tiempo de pantalla es la unión	"¡Sí, el tiempo frente a la pantalla puede ser tiempo de calidad!" Definir la participación conjunta de los medios y analizar cómo los niños pueden vincularse con los personajes en los medios que están viendo".
10:13 – 10:57	Otro beneficio del tiempo frente a la pantalla es el aprendizaje	Discutir los beneficios de los programas de televisión y videos educativos. "Elegir contenido multimedia de alta calidad para niños cuando son pequeños puede ayudar a darles una base sólida de conocimientos para crecer en los próximos años".
10:58 – 11:41	Discutir cómo las aplicaciones son diferentes a la televisión/videos (televisión educativa).	"Aunque es nuevo, las investigaciones sugieren que los niños aprenden de manera diferente de las aplicaciones que de los videos. Algunas investigaciones muestran que las aplicaciones son las más útiles para aprender cuando enseñan lecciones de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM). Las aplicaciones y los libros electrónicos interactivos también pueden apoyar el aprendizaje de idiomas al ayudar a los niños a practicar letras, fonética y palabras de uso frecuente".
11:42 – 12:41	Los beneficios son diferentes y dependen de sus objetivos como cuidador	"Cada vez que encienda una pantalla...1) piense por qué está ofreciendo tiempo frente a la pantalla, 2) recuerde los riesgos y 3) tome decisiones para respaldar los beneficios".
12:42 – 13:20	Puntos que debe recordar	
13:21 – fin	Consultar el recurso	

Video 3: Evaluación De Contenido Multimedia Y Elección De Opciones De Alta Calidad Para Televisión, Videos Y Películas

Hora	Tema	Punto principal o cita
Inicio – 1:20	Introducción del tema	"Hemos creado listas simples para mostrarte qué buscar. Estas listas se basan en muchos años de investigación sobre lo que funciona y lo que no".
1:21 – 2:04	Televisión y niños	"Ver la televisión no es fácil para los niños. Es más que sentarse y relajarse, en realidad se necesita mucho poder cerebral y habilidades para los niños".
2:05 – 2:58	Debe recordar dos cosas:	"No todos los programas o videos que se anuncian para niños son buenos para ellos".
2:59 – 3:40	Repetición	"La investigación muestra que los niños realmente aprenden más cuando ven el mismo programa o episodios una y otra vez".
4:55 – 5:29	Reforzar la cantidad sugerida de tiempo de pantalla	"Por encima de todo, recuerde que los niños aprenden y crecen mejor a partir de las interacciones en persona con sus cuidadores. Incluso el contenido de pantalla de la más alta calidad no puede reemplazar esto. ¡Usted es lo más importante!"
3:41 – 5:28	Opciones de dispositivos	"Es mejor que los niños vean en una pantalla de televisión que permanezca en un solo lugar".
5:29 – 6:59	Videos de YouTube	"El 20% de los anuncios mostraban (a los niños) temas inapropiados como contenido violento, sexual o político".
7:00 – 8:06	Comprender las calificaciones	"Las calificaciones a menudo solo le muestran lo que debe evitar, no lo que es mejor [para su hijo]".
8:07 – 8:32	Videojuegos tradicionales	"No recomendamos los videojuegos tradicionales para los niños más pequeños".
8:33 – 8:34	Descanso de un minuto	
9:34 – fin	¿Que buscar?	"Lo primero que hay que tener en cuenta es si [la televisión, los videos, las películas o las aplicaciones] están o no adaptados a su edad".

Video 4: Aumentar El Beneficio Del Tiempo De Pantalla

Hora	Tema	Punto principal o cita
Inicio – 1:08	Introducción del tema	"Lo más importante que puede hacer es involucrarse con el tiempo de pantalla de su hijo".
1:09 – 1:58	Antes del uso de pantalla	Conocer el nivel de habilidad del niño y lo que entiende.
1:59 – 3:01	Explorar los intereses del niño	"Elija medios que incluyan cosas con las que el niño esté familiarizado o disfrute".
3:02 – 3:49	Seleccione temas que coincidan con sus objetivos de aprendizaje para su hijo	Seleccione el contenido que coincida con lo que desea que su hijo aprenda.
3:50 – 4:09	Deje que el niño sepa qué esperar	"Dele una vista previa a su hijo antes de que lo vea".
4:10 – 4:54	Establezca reglas claras	"Establezca reglas sobre cuánto tiempo, qué pueden ver y qué seguirá después de que finalice el uso de los medios".
4:55 – 5:38	Explique lo que está haciendo	Explicar lo que usted, usted mismo, está haciendo con los medios de comunicación, para que los niños entiendan sus muchos usos.
5:39 – 7:06	Aumentar los beneficios durante el uso de la pantalla	Ideas basadas en la investigación que pueden aumentar los beneficios de las pantallas y aumentar el aprendizaje.
7:07 – 7:43	Guiones y consejos	Documento adjunto que proporciona ideas sobre qué decir cuando se habla de medios.
7:44 – 8:36	E-books (Libros Digitales)	"El video chat es apropiado y valioso para niños de todas las edades".
9:50 – fin	Después del uso de los medios	"Ayude a [su hijo] a establecer conexiones entre la pantalla y la vida real".

Video 5: Dominar El Entorno De Los Medios

Hora	Tema	Punto principal o cita
Inicio – 0:55	Presentación del plan de medios familiar	Crear un plan de medios es una forma efectiva de administrar el uso de medios en el hogar. Utilice el PDF para crear su plan de medios familiar.
0:56 – 2:21	Establecer un plan de medios familiar	El plan de medios es para todos los miembros de la familia, padres e hijos. Cree un plan que cubra todas las áreas de uso de los medios domésticos. El documento del plan de video y medios describe 6 prioridades a considerar para un plan de medios familiares.
2:22 – 3:43	Equilibrar el tiempo de pantalla con el juego fuera de pantalla	"Equilibrar el tiempo de pantalla con el juego fuera de la pantalla es importante. Asegúrese de que el niño tenga suficiente tiempo cara a cara, juego y descanso en interiores y exteriores. Los padres también deben equilibrar el tiempo frente a la pantalla y fuera de ella".
3:44 – 6:37	Establecer límites de tiempo de medios	Es esencial mantener un equilibrio entre el tiempo frente a la pantalla y la vida real, tanto para los niños como para los padres. Los padres deben crear, explicar y hacer cumplir las reglas.
6:38 – 9:39	Hablar sobre los medios con sus hijos	Tener conversaciones regulares con los niños sobre el tiempo de pantalla para que los niños se sientan cómodos discutiendo los medios con los padres, y para que estén dispuestos a hablar sobre lo que es aterrador, molesto o impactante. Hable con los niños sobre cómo las redes sociales los hacen sentir.
9:40 – 11:48	Crear tiempos y áreas sin pantalla	Considere dónde se encuentra la tecnología en el hogar y a qué horas del día debe estar libre de pantallas.
11:49 – 13:08	Uso de programas y aplicaciones de alta calidad	Ofrecer opciones de medios creativos, amigables, positivos y educativos. Utilizar las listas de verificación de videos y aplicaciones.
13:09 – 15:13	Usar medios juntos	Sugerencias para hacer que los medios de comunicación sean divertidos para toda la familia.
15:14 – 16:11	Hoja de trabajo de programación diaria de medios	
16:12 – 16:45	Conclusiones clave	

Video 5: Dominar El Entorno De Medios De Cuidado Infantil (Para Proveedores De Cuidado Infantil)

Hora	Tema	Punto principal o cita
Inicio – 0:47	Presentación del plan de medios	"Crear un plan de medios es una forma efectiva de administrar el uso de los medios en su entorno de la primera infancia. Un plan de medios le ayuda a pensar en sus objetivos, valores, prioridades y reglas en torno a la tecnología. Los cuidadores tienen diferentes enfoques, reglas y hábitos para el uso de los medios. Su plan de medios será único para sus propios objetivos y necesidades".
0:48 – 1:56	Establecer un plan de medios y elegir prioridades	"Considere a los niños a su cuidado; ¿qué es lo que más le importa sobre el tiempo de pantalla: ¿su propio uso, el uso de los niños?"
1:57 – 2:52	Encontrar el equilibrio adecuado para el tiempo de pantalla	"Reflexione sobre la cantidad de tiempo que los niños pasan frente a la pantalla en su experiencia de cuidado. ¿El tiempo de pantalla es educativo o de entretenimiento? ¿Se usa con regularidad, programada intencionalmente, utilizada en ocasiones especiales o nunca utilizada? Se debe pasar significativamente más tiempo del día en juego que en los medios".
2:53 – 4:31	Establecer límites de tiempo de medios	"Es esencial mantener un equilibrio entre el tiempo de pantalla y la vida real".
4:32 – 6:40	Hablar sobre los medios de comunicación con los niños y sus familias	"Tener conversaciones regulares sobre el tiempo frente a la pantalla tanto con los niños como con las familias es beneficioso. Discutir con los niños les ayuda a comprender las reglas y crea conciencia en los medios".
6:41 – 8:10	Crear tiempos y áreas sin pantalla	"Considere dónde se encuentra la tecnología en su ubicación y qué horarios deben estar libres de pantalla".
8:11 – 8:34	Uso de programas y aplicaciones de alta calidad	Ofrece opciones de medios creativos, amigables, positivos y educativos. Utilice las listas de verificación de videos y aplicaciones.
8:35 – 9:49	Usar medios juntos	"Hacer uso de los medios de comunicación con el personal y los niños, tanto divertidos como educativos. Use la Hoja de trabajo de programación diaria para planificar el uso de los medios durante el día de los niños".
9:50 – 10:26	Conclusiones clave	

Guía Del Contenido

Serie de videos de hábitos de medios saludables para
padres y cuidadores de niños de entre 0 a 5 años

Esta es una guía del plan de estudios para cinco sesiones de 60 a 90 minutos. Si desea tomar más tiempo para repasar los folletos, hacer las actividades juntos y discutir en grupo, es probable que necesite programar 90 minutos. Si planea mantener la discusión corta y proporcionar los folletos como recursos para que los padres los usen después de la sesión, es probable que pueda ajustar el contenido en 60 minutos.

Le invitamos a ofrecer una o todas las sesiones, lo que funcione para su grupo y marco de tiempo. Si solo tiene tiempo para una parte de un video o tiene un tema en particular que le gustaría resaltar, puede usar la tabla de contenidos de este kit de herramientas para ayudarlo a encontrar el segmento que satisfaga sus necesidades.

Los videos se transmiten a través de YouTube, por lo que deberá asegurarse de tener una pantalla y acceso a Internet con la velocidad suficiente.

*Deberá ser claro sobre el hecho de que estos videos están dirigidos a **padres y cuidadores de niños de 0 a 5 años.***

► VIDEO 1: NUESTRA RESPONSABILIDAD DE DAR FORMA AL MUNDO DIGITAL DE LOS NIÑOS

Bienvenida A Los Participantes: (10 Minutos)

- Cuéntenos un poco sobre usted
Pida a los participantes que compartan
 - » Su nombre
 - » Los nombres, edades y género de los niños en sus vidas
 - » Lo que quieren aprender u obtener de la sesión
 - » Su programa favorito actual, videojuego, aplicación o película.

Asegúrese de preparar a los participantes para que sus respuestas sean breves. Tenga las preguntas expuestas en algún lugar, si es posible, para que no tengan que tratar de recordarlas mientras responden. Pídale que den su mejor presentación de 30 segundos. Invariablemente tomará más tiempo.

Pregunta De Discusión De Calentamiento: (10-15 Minutos)

¿Qué le preocupa sobre el uso de los medios para su hijo?

Tiene una discusión con todo el grupo o, si el grupo es grande, divídalos en parejas o grupos más pequeños y pídale que discutan durante 5 minutos. También puede pedir a los grupos más pequeños que compartan sus ideas principales con el grupo más grande, dependiendo de su marco de tiempo. Asegúrese de escuchar o incluso anotar las preocupaciones que el grupo tiene en común.

Comparta Una Descripción General De Lo Que Escucharán En El Video 1: (2 Minutos)

- Introducción a Liz Horgan y Roxy Etta, las creadoras y narradoras de los videos, que son madres de niños pequeños y, también, resultan ser expertas en medios infantiles
Asegúrese de explicar que Liz y Roxy no están juzgando a otros padres. Todo lo contrario. Entienden los desafíos y beneficios del uso de los medios porque están tomando las mismas decisiones y elecciones y tienen las mismas dificultades con sus propios hijos pequeños.
- Recomendaciones para el uso saludable de los medios de la AAP
- Lo que los niños están haciendo en las pantallas
- Descubrimiento de la investigación sobre el uso actual de los medios
- Estrategias para gestionar el tiempo de pantalla de los niños

Mostrar Video 1: (12 Minutos)

Repasar Los Puntos Clave Del Video: (2 Minutos)

- Los niños pequeños pasan el doble del tiempo recomendado en las pantallas, principalmente viendo programas y videos.
- La AAP recomienda no pasar tiempo frente a la pantalla para niños menores de 18 meses, a excepción del video chat, que está bien para niños de todas las edades
- Los niños de 18 a 24 meses pueden pasar tiempo frente a una pantalla de alta calidad con un adulto
- Los niños de 2 a 5 años deben aspirar a una hora o menos de tiempo de pantalla por día
- El contenido y el contexto del uso de los medios son importantes, no solo la cantidad de tiempo.

Debate De Seguimiento: (10 - 20 Minutos):

Puede elegir entre las siguientes preguntas. No necesita usarlas todas y probablemente no tendrá suficiente tiempo para hacerlo.

- ¿Cómo fueron sus propias experiencias con los medios cuando era niño?
- ¿Cómo se compara su propia experiencia con los medios con la forma en que los niños usan los medios hoy en día?
- ¿Cuál fue una de las cosas más sorprendentes que aprendió del video?
- ¿Cuál fue una de las cosas más útiles que aprendió del video?
- ¿Cree que podría establecer zonas libres de medios en su hogar?
- ¿Qué le preocupaba en el video, si es que le preocupaba algo?
- ¿Qué es lo que quiere probar?

Si va a hacer la sesión en 60 minutos.

Conclusión: (8-10 minutos)

- Revise cada uno de los folletos y explique cómo usarlos
 - » *¿Cuál es su estilo de mediación?* - autoevaluación
 - » *Ideas de Mediación Activa* - guía
 - » *Programación diaria* - hoja de trabajo
 - » *Menú de medios de muestra* – hoja de trabajo
- Anime a los padres a comprometerse a probar los folletos en casa
- Proporcione a los padres el enlace al sitio web en caso de que deseen ver el mismo u otros videos de la serie por su cuenta <https://preventionboard.wi.gov/Pages/HealthyMediaHabitsvideos.aspx>

Si va a hacer la sesión en 90 minutos.

Actividades De Extensión Para Padres

- Repase “¿Cuál es su estilo de mediación?” autoevaluación y hacer que los participantes completen la evaluación. (10 minutos)

Hágales saber a los participantes que nadie más necesita ver su evaluación, para que puedan ser muy honestos.

- » Pida a los participantes que compartan cómo se sienten acerca de su estilo de mediación
 - » ¿Aprendieron algo sobre sí mismos?
 - » ¿Hay algo que quieran cambiar o hacer más?
- Revise el folleto “Ideas de mediación activa”. Sugiera que tal vez quieran publicar el folleto en algún lugar visible como recordatorio diario. (5 minutos)
- Revise el “Folleto del menú de medios de muestra” (10 minutos)
Hágales saber a los participantes que el Video 3 se centra en qué buscar y cómo elegir programas de televisión, videos, películas y aplicaciones de alta calidad para niños pequeños.

- » ¿Está familiarizado con alguno de los programas del menú multimedia de muestra?
(Nota para los padres: los programas del menú son solo ejemplos y **no** los únicos programas de alta calidad disponibles para los niños).
- » ¿Cuántos años cree que debe tener un niño para comprender y usar un menú multimedia?
- » ¿Cree que podría ser útil usar un menú multimedia con su hijo?

- Repase los folletos "Horario de días laborables y fines de semana" (5 minutos)
Otra herramienta útil son los "Folletos de programación de días de semana y fines de semana", donde los padres pueden pensar cuándo quieren ser intencionales sobre cuándo quieren ofrecer tiempo de medios a sus hijos y cuándo quieren programar otras cosas importantes, especialmente el tiempo de juego al aire libre y en interiores. Los padres también pueden usar esta herramienta para hacer un seguimiento de cómo sus hijos pasan actualmente su tiempo a lo largo del día.

Cierre (5 minutos)

- Pregunta de discusión final
 - » ¿Aprendió lo que esperabas obtener de la sesión? Si no, ¿aprendió algo más útil?
- Ronda de preguntas:
 - » ¿Qué es una cosa que se llevará de nuestro tiempo juntos hoy?
- Anime a los padres a comprometerse a probar los folletos en casa
- Proporcione a los padres el enlace al sitio web en caso de que deseen ver el mismo u otros videos de la serie por su cuenta **<https://preventionboard.wi.gov/Pages/HealthyMediaHabitsvideos.aspx>**

▶ VIDEO 2: LOS RIESGOS Y BENEFICIOS DE LAS PANTALLAS

Bienvenida A Los Participantes: (10 Minutos)

Si ofrece los videos como una serie al mismo grupo, aún será útil que repasen estas preguntas, para recordarles a todos y crear cohesión grupal. Además, es posible que tenga nuevos miembros.

- Cuéntenos un poco sobre usted

Pida a los participantes que compartan

- » Su nombre
- » Los nombres, edades y género de los niños en sus vidas
- » Lo que quieren aprender u obtener de la sesión
- » En una o dos palabras, ¿cuál es una lucha que tiene con su hijo sobre el uso de los medios?

Asegúrese de preparar a los participantes para que sus respuestas sean breves. Haga que las preguntas se muestren en algún lugar, si es posible, para que no tengan que tratar de recordarlas mientras responden. Pídales que den su mejor presentación de 30 segundos. Invariablemente tomará más tiempo.

Pregunta De Discusión De Calentamiento: (10-15 Minutos)

¿De qué manera ha notado que su propio uso de los medios o la tecnología afecta a su hijo?

Tenga una discusión con todo el grupo o, si el grupo es grande, divídalos en parejas o grupos más pequeños y pídale que discutan durante 5 minutos. También puede pedir a los grupos más pequeños que compartan sus ideas principales con el grupo más grande, dependiendo de su marco de tiempo. Asegúrese de escuchar o incluso anotar las preocupaciones que el grupo tiene en común.

Comparta Una Descripción General De Lo Que Escucharán En El Video: (2 Minutos)

Lo negativo de las pantallas para los niños

- Posibles daños por el uso excesivo de los medios
- Impacto de la televisión de fondo
- Influencias del uso de tecnología para adultos en niños
- Impacto de las pantallas en el comportamiento infantil

Los aspectos positivos de las pantallas para niños

- Vinculación con los cuidadores
- Conexión emocional y emulación de personajes en pantalla
- Adquirir conocimientos educativos
- Oportunidad de jugar y entretenerse

Mostrar Video 2: (13 Minutos)

Repasar Los Puntos Clave Del Video: (2 Minutos)

- Los padres y cuidadores deben considerar sus objetivos al ofrecer tiempo de pantalla y tomar decisiones para apoyar los beneficios de las pantallas, al mismo tiempo que son conscientes de los riesgos
- Demasiado tiempo frente a la pantalla se ha relacionado con el sobrepeso, los problemas para dormir y los retrasos en el desarrollo del cerebro
- Las pantallas pueden afectar negativamente su relación y en sus interacciones diarias con su hijo
- La participación conjunta de los medios puede ayudar a los niños a aprender de los medios y apoyar la vinculación
- Los medios educativos pueden ayudar a los niños a aprender el lenguaje, la lectura, las matemáticas, las ciencias, la creatividad y las estrategias para llevarse bien con los demás

Debate De Seguimiento: (10 - 20 Minutos):

Puede elegir entre las siguientes preguntas. No necesita usarlas todas y probablemente no tendrá suficiente tiempo para hacerlo.

Preguntas de discusión para los padres:

- ¿Ha visto a niños imitar comportamientos de un programa de televisión o una película?
- ¿Ha utilizado los medios de comunicación para ayudar a su hijo a aprender algo? ¿Qué fue y cómo le fue?
- ¿Cree que las posibles ventajas del tiempo de pantalla equilibran las desventajas?
- ¿Cuáles son algunas de las formas en que puede aumentar los beneficios y disminuir los riesgos para usted y sus hijos?
- ¿Cuál fue una de las cosas más sorprendentes que aprendió del video?
- ¿Cuál fue una de las cosas más útiles que aprendió del video?
- ¿Qué le preocupaba en el video, si es que le preocupaba algo?
- ¿Qué es una cosa que le gustaría probar o hacer de manera diferente después de ver el video?

Si va a hacer la sesión en 60 minutos.

Conclusión: (8-10 minutos)

- Repase cada uno de los folletos y explique cómo usarlos.

» Diario de uso de medios de los padres

Instrucciones:

Dícales a los padres que piensen en sus hábitos con los medios y que hagan su mejor conjetura sobre la cantidad y los tipos de medios que usan cada día. Anímelos a reflexionar sobre si tienen alguna preocupación o desafío con su propio uso de los medios. A continuación, dícales que completen una entrada del diario de uso de medios con su uso real de medios durante un día y comparen su uso real de medios con su suposición.

» Diario de Uso de Medios Infantiles

Instrucciones:

Dícales a los padres que piensen en los hábitos mediáticos de sus hijos y que hagan su mejor suposición sobre la cantidad y los tipos de medios que usan sus hijos cada día. Anímelos a reflexionar sobre si tienen alguna preocupación o dificultad con el uso de los medios de sus hijos. A continuación, dícales que completen una entrada de diario de uso de medios para cada niño con su uso real de medios durante un día y comparen el uso real de medios de su hijo con su suposición.

- Anime a los padres a comprometerse a probar los folletos en casa
- Proporcione a los padres el enlace al sitio web en caso de que deseen ver el mismo u otros videos de la serie por su cuenta <https://preventionboard.wi.gov/Pages/HealthyMediaHabitsvideos.aspx>

Si va a hacer la sesión en 90 minutos.

Actividades De Extensión Para Padres (20 Minutos)

- *Revise el "Diario de uso de medios para padres" (10 minutos)*

Instrucciones:

Piense en sus hábitos con los medios. Haga su mejor conjetura sobre la cantidad y los tipos de medios que usa cada día.

Haga que los padres usen una copia de la hoja de trabajo y escriban sus conjeturas. Hágales saber que esto es privado y que no necesitan mostrárselo a nadie.

Debate grupal:

» ¿Tiene alguna preocupación o desafío con su propio uso de los medios?

Dígalas a los padres que se lleven a casa la hoja de trabajo con sus conjeturas y otra hoja de trabajo en blanco.

Pídales que completen una "Entrada del diario de uso de medios" sobre su uso real de medios durante un día y comparen su uso real de medios con su suposición.

- *Repase el "Diario de uso de medios para niños" (10 minutos)*

Instrucciones:

Piense en el uso y los hábitos de los medios de comunicación de cada uno de sus hijos. Haga su mejor conjetura sobre la cantidad y los tipos de medios que utilizan cada día.

Haga que los padres usen una copia de la hoja de trabajo y escriban sus conjeturas. Hágales saber que esto es privado y que no necesitan mostrárselo a nadie.

» ¿Tiene alguna preocupación o dificultad con el uso de los medios de su hijo?

Señale que es muy posible tener preocupaciones sobre un niño y no sobre otro o tener diferentes preocupaciones sobre diferentes niños.

Pida a los padres que se lleven a casa la hoja de trabajo con sus suposiciones sobre el uso de los medios de cada niño y otra hoja de trabajo en blanco para cada niño. Pida a los padres que completen una "Entrada del diario de uso de los medios" sobre el uso real de los medios de cada niño durante un día y comparen el uso real de los medios de cada niño con su suposición.

Pregunta De Discusión De Calentamiento: (5 Minutos)

- Pregunta de discusión final
 - » ¿Aprendió lo que esperaba obtener de la sesión? Si no, ¿aprendió algo más útil?
- Ronda de preguntas:
 - » ¿Qué es una cosa que se llevará de nuestro tiempo juntos hoy?
- Anime a los padres a comprometerse a probar los folletos en casa
- Si está ofreciendo las sesiones en una serie, dígalas a los padres que les preguntará en la próxima sesión cómo fue la Actividad del Diario de Uso de Medios y qué descubrieron, si es que descubrieron algo
- Proporcione a los padres el enlace al sitio web en caso de que deseen ver el mismo u otros videos de la serie por su cuenta <https://preventionboard.wi.gov/Pages/HealthyMediaHabitsvideos.aspx>

► VIDEO 3: VALORACIÓN ELECTRÓNICA DEL CONTENIDO MULTIMEDIA Y ELECCIÓN DE OPCIONES DE ALTA CALIDAD

Bienvenida A Los Participantes: (10 Minutos)

Si está ofreciendo los videos como una serie al mismo grupo, es posible que no necesite repasar los nombres de los participantes y los nombres de los niños, pero no está de más si tiene un grupo más grande o si tiene nuevos miembros.

- Cuéntenos un poco sobre usted
 - Pida a los participantes que compartan*
 - » Su nombre
 - » Los nombres, edades y género de los niños en sus vidas
 - » Lo que quieren aprender u obtener de la sesión
 - » ¿Cuál es el programa, la película o la aplicación favoritos actuales de su hijo?

Asegúrese de preparar a los participantes para que sus respuestas sean breves. Haga que las preguntas se muestren en algún lugar, si es posible, para que no tengan que tratar de recordarlas mientras responden. Pídeles que den su mejor presentación de 30 segundos. Invariablemente tomará más tiempo.

Pregunta De Discusión De Calentamiento: (10-15 Minutos)

¿Cuáles son algunas de las reglas que sigue para decidir cuándo y qué medios puede usar su hijo?

Tenga una discusión con todo el grupo o, si el grupo es grande, divídalos en parejas o grupos más pequeños y pídeles que discutan durante 5 minutos. También puede pedir a los grupos más pequeños que compartan sus ideas principales con el grupo más grande, dependiendo de su marco de tiempo.

Asegúrese de escuchar o incluso anotar las preocupaciones que el grupo tiene en común.

Comparta Una Descripción General De Lo Que Escucharán En El Video 3: (2 Minutos)

Descripción General

Elegir programas de televisión, videos, películas, aplicaciones y libros electrónicos de alta calidad

- El contenido importa porque los niños copian lo que ven
- Qué buscar y qué evitar para cada tipo de medio

Mostrar Video 3: (11 Minutos)

Repase Los Puntos Clave Del Video: (2 Minutos)

- Elegir un buen contenido multimedia para los niños es difícil, pero también importante para su desarrollo
- Depende de los padres decidir qué opciones de medios son las mejores para cada uno de sus hijos
- No todos los videos o aplicaciones anunciados "para niños" o "educativos" son realmente buenos para ellos
- Tener muchas opciones no es necesariamente mejor para los niños porque realmente aprenden más viendo el mismo programa, película o episodio una y otra vez
- Ver videos en un televisor que permanece en un solo lugar es lo mejor para los niños, seguido de verlos en una tableta. Lo menos preferido es darles a los niños su teléfono
- Trate de encontrar aplicaciones y libros electrónicos que sean interactivos e interesantes para el niño, con una historia o lección clara que se pueda relacionar con su vida real
- Cuando sea posible, use los medios junto con los niños para que pueda ayudar a apoyar su aprendizaje y asegurarse de que el contenido sea apropiado para su edad

Debate De Seguimiento: (10 - 20 Minutos):

Puede elegir entre las siguientes preguntas. No necesita usarlas todas y probablemente no tendrá suficiente tiempo para hacerlo.

Preguntas de discusión para los padres:

- ¿Cómo elige actualmente qué videos y aplicaciones usan sus hijos?
- ¿Hay formas en que lo harás de manera diferente después de ver este video?
- ¿Ha notado algún cambio en el comportamiento o aprendizaje de su hijo después de usar ciertos videos o aplicaciones?
- ¿Qué tan importante cree que es asegurarse de que los niños puedan ver y usar medios educativos de alta calidad?
- ¿Cómo podría compartirse esta responsabilidad entre los padres, otros cuidadores (como abuelos, proveedores de cuidado infantil o sus amigos con hijos), maestros y personas que crean medios?
- ¿Cuál fue una de las cosas más sorprendentes que aprendió del video?
- ¿Cuál fue una de las cosas más útiles que aprendió del video?
- ¿Qué le preocupaba en el video, si es que le preocupaba algo?
- ¿Qué es una cosa que le gustaría probar o hacer de manera diferente después de ver el video?

Si va a hacer la sesión en 60 minutos.

Conclusión: (8-10 minutos)

- Revise cada uno de los folletos
 - » Lista de verificación de alta calidad para videos, programas y películas
 - » Lista de verificación de alta calidad para aplicaciones
 - » Lo que asusta a los niños a diferentes edades
 - » Qué decir si su hijo ve cosas que dan miedo
- Anime a los padres a comprometerse a usar las listas de verificación y el guion de 5 pasos para hablar cosas que dan miedo en casa
- Proporcione a los padres el enlace al sitio web en caso de que deseen ver el mismo u otros videos de la serie por su cuenta <https://preventionboard.wi.gov/Pages/HealthyMediaHabitsvideos.aspx>

Si va a hacer la sesión en 90 minutos.

Actividades De Extensión Para Padres (20 Minutos)

- Revise la "Lista de verificación de alta calidad para videos, programas y películas" (10 minutos)
- Haga que los padres usen sus teléfonos para visitar el sitio web de PBS Kids
- Primero echa un vistazo a la lista de programas actuales o abre el sitio web para el grupo en la pantalla que usaste para el video
- Haga que los padres elijan un programa para probar con la Lista de verificación de medios de alta calidad para videos, programas o películas
- Haga que los padres revisen el contenido y completen la lista de verificación a medida que avanzan

Puede hacer esta actividad en grupo grande, individualmente o dividir a los participantes en grupos pequeños.

- A continuación, haga que los padres elijan una aplicación del sitio web de PBS Kids para probar con la Lista de verificación de medios de alta calidad para aplicaciones
- Haga que los padres revisen el contenido y completen la lista de verificación a medida que avanzan.

Puede hacer esta actividad en grupo grande, individualmente o dividir a los participantes en grupos pequeños.

Discusión:

- ¿Cómo fue esta actividad? ¿Esta lista de verificación le ayudó con la forma en que desea tomar decisiones para su hijo o hijos sobre los medios que pueden usar?
- Repase el folleto "Lo que asusta a los niños a diferentes edades"
- Repase el guion de 5 pasos de "Qué decir si su hijo ve cosas que dan miedo"

Actividad:

Divida a los participantes en parejas.

Comparta este escenario o invente el suyo: Su hijo de tres años ha terminado en casa de su hermana. Su primo mayor está viendo la televisión y su hijo entra en la habitación y accidentalmente ve un monstruo en la pantalla. Llega a casa aterrorizado y ahora le preocupa irse a la cama. Utilice el guion de 5 pasos para practicar cómo podrías hablar con él. Haga que una persona sea el niño y la otra el padre.

Discusión:

- ¿Cómo fue la actividad? ¿Cree que el guion podría funcionar? ¿Por qué? (*Probablemente no todo el tiempo, pero sí parte del tiempo*).

Cierre (5 minutos)

- Discusión final
 - » ¿Aprendió lo que esperabas obtener de la sesión? Si no, ¿aprendió algo más útil?
- Ronda de preguntas:
 - » ¿Qué es una cosa que se llevará de nuestro tiempo juntos hoy?
- Anime a los padres a comprometerse a probar los folletos en casa
 - » Recuerde el ejemplo del menú multimedia que se compartió con el video 1. Cuando llegue a casa, saque eso de nuevo y piense en los programas y aplicaciones que le gustaría ofrecer a su hijo en el futuro.

Es posible que desee considerar proporcionar a los padres una segunda copia del menú multimedia en caso de que lo hayan perdido.
- Proporcione a los padres el enlace al sitio web en caso de que deseen ver el mismo u otros videos de la serie por su cuenta **<https://preventionboard.wi.gov/Pages/HealthyMediaHabitsvideos.aspx>**

► VIDEO 4: POTENCIAR LOS BENEFICIOS DEL TIEMPO DE PANTALLA

Bienvenida A Los Participantes: (10 Minutos)

Si ofrece los videos en serie al mismo grupo, puede que no necesite repasar los nombres y apellidos de los niños, pero no está de más si tiene un grupo más grande o si puede tener nuevos miembros.

- Cuéntenos un poco sobre usted
 - Pida a los participantes que compartan*
 - » Su nombre
 - » Los nombres, edades y género de los niños en sus vidas
 - » Lo que quieren aprender u obtener de la sesión
 - » Cuando era niño, ¿su familia veía videos o películas juntos?

Asegúrese de preparar a los participantes para que sus respuestas sean breves. Tenga las preguntas sobre mostrar en algún lugar, si es posible, para que no tengan que tratar de recordarlas mientras responden. Pídeles que den su mejor presentación de 30 segundos. Invariablemente tomará más tiempo.

Pregunta De Discusión De Calentamiento: (10-15 Minutos)

¿Cuáles son los programas o películas que le gusta ver o las aplicaciones que le gusta jugar con su hijo? ¿Cuándo ven o juegan juntos?

Tenga una discusión con todo el grupo o, si el grupo es grande, divídalos en parejas o grupos más pequeños y pídeles que discutan durante 5 minutos. También puede pedir a los grupos más pequeños que compartan sus ideas principales con el grupo más grande, dependiendo de su marco de tiempo. Asegúrese de anotar o incluso anotar las preocupaciones que el grupo tiene en común.

Comparta Una Descripción General De Lo Que Escucharán En El Video 4: (2 Minutos)

- Aumentar los beneficios de los medios de pantalla para niños
- Qué hacer antes, durante y después de usar los medios junto con su hijo

Mostrar Video 4: (10 Minutos)

Repase Los Puntos Clave Del Video: (2 Minutos)

- Está bien equilibrar la participación de los padres con el tiempo de pantalla de un niño y el tiempo de pantalla por su cuenta, porque no siempre es posible usar los medios juntos
- Tomar decisiones sobre los medios educativos que coincidan con los intereses de los niños y los objetivos de los padres
- Sea claro sobre los objetivos y las reglas del tiempo de pantalla.
- Prepare a los niños justo antes del uso de los medios para ayudarlos a establecer sus expectativas de tiempo frente a la pantalla y reducir las luchas de poder
- Hable con los niños cuando estén usando pantallas juntos.
- Haga preguntas y hablen juntos para que los niños piensen, reflexionen, predigan y creen recuerdos con usted
- Utilice técnicas conjuntas de participación de los medios antes, durante y después del uso de la pantalla para aumentar los beneficios del tiempo de pantalla para los niños

Debate De Seguimiento: (10 - 20 Minutos):

Puede elegir entre las siguientes preguntas. No necesita usarlas todas y probablemente no tendrá suficiente tiempo para hacerlo.

Preguntas de discusión para los padres:

- ¿Cómo es el tiempo de pantalla de sus hijos en su hogar? ¿Es más probable que sus hijos usen pantallas como una forma de ocuparlas mientras usted está ocupado?
- ¿Cómo podría agregar más tiempo para la participación conjunta de los medios en el tiempo de pantalla de su hijo?
- ¿Qué podría hacer antes, durante o después de sus medios para aumentar los beneficios para su hijo?
- ¿Cuál fue una de las cosas más sorprendentes que aprendió del video?
- ¿Cuál fue una de las cosas más útiles que aprendió del video?
- ¿Qué le preocupaba en el video, si es que le preocupaba algo?
- ¿Qué es una cosa que le gustaría probar o hacer de manera diferente después de ver el video?

Si va a hacer la sesión en 60 minutos.

Conclusión: (8-10 minutos)

- Revise cada uno de los folletos
 - » Lista de verificación de alta calidad para videos, programas y películas
 - » Lista de verificación de alta calidad para aplicaciones
 - » Lo que asusta a los niños a diferentes edades
 - » Qué decir si su hijo ve cosas que dan miedo
- Anime a los padres a comprometerse a usar las listas de verificación y el guion de 5 pasos para hablar sobre cosas en casa
- Proporcione a los padres el enlace al sitio web en caso de que deseen ver el mismo u otros videos de la serie por su cuenta <https://preventionboard.wi.gov/Pages/HealthyMediaHabitsvideos.aspx>

Si va a hacer la sesión en 90 minutos.

Actividades De Extensión Para Padres (20 Minutos)

- Repase los folletos "Herramientas para hablar durante el uso de medios, C-R-O-W-D y P-E-E-R Guiones de muestra" (10 minutos con actividad)
Actividad:
Se puede hacer individualmente o en pequeños grupos/parejas
- Piense en uno de los programas, aplicaciones o libros favoritos de su hijo. Haga 3 preguntas que podría preguntarle a su hijo antes, durante y después de usar uno de sus favoritos. Tenga en cuenta la discusión que espera inspirar y sus objetivos de aprendizaje.
- Repase el folleto "Aumentar los beneficios del tiempo de pantalla" (10 minutos con actividad)

Actividad:

Podría ser más beneficioso si los participantes pueden hacer abordar esto en parejas.

- Planificar una experiencia conjunta de participación de los medios de principio a fin
- Elija un programa, libro o aplicación que le interese usar con su hijo
- Elija un día y una hora en que le gustaría sentarse con su hijo y mirar o jugar juntos. Considere cómo sería una experiencia de medios conjunta ideal para usted. (Por ejemplo, una noche de cine acurrucándose con su hijo y charlas significativas sin teléfonos u otras distracciones)
- ¿Los recursos C-R-O-W-D y P-E-E-R (o ambos) funcionarían bien con su elección?
- Haga algunas preguntas o ideas sobre cómo usaría estas ideas para iniciar una conversación con su hijo
- Finalmente, hágalo con su hijo en casa la próxima semana

Cierre (5 minutos)

- Discusión final
 - » ¿Aprendió lo que esperabas obtener de la sesión? Si no, ¿aprendió algo más útil?
- Ronda de preguntas:
 - » ¿Qué es una cosa que se llevará de nuestro tiempo juntos hoy?
- Anime a los padres a comprometerse a probar los folletos en casa
 - » Recuerde mirar o jugar con su hijo esta semana
- Proporcione a los padres el enlace al sitio web en caso de que deseen ver el mismo u otros videos de la serie por su cuenta <https://preventionboard.wi.gov/Pages/HealthyMediaHabitsvideos.aspx>

► VIDEO 5: DOMINAR EL ENTORNO MULTIMEDIA EN CASA (10 MINUTOS)

Bienvenida A Los Participantes: (10 Minutos)

Si ofrece los vídeos en serie al mismo grupo, puede que no necesite repasar los nombres y apellidos de los niños, pero no está de más si tiene un grupo más grande o si puede tener nuevos miembros.

- Cuéntenos un poco sobre usted
 - Pida a los participantes que compartan*
 - » Su nombre
 - » Los nombres, edades y género de los niños en sus vidas
 - » Lo que quieren aprender u obtener de la sesión
 - » ¿Qué reglas tenía su familia sobre el uso de la televisión y la pantalla cuando era niño?

Asegúrese de preparar a los participantes para que sus respuestas sean breves. Haga que las preguntas se muestren en algún lugar, si es posible, para que no tengan que tratar de recordarlas mientras responden. Pídeles que den su mejor presentación de 30 segundos. Invariablemente tomará más tiempo.

Pregunta De Discusión De Calentamiento: (10-15 Minutos)

¿Cuál es su mayor lucha con su hijo sobre el uso de los medios?

Puede tener una discusión con todo el grupo o, si el grupo es grande, dividirlos en parejas o grupos más pequeños y hacer que discutan durante 5 minutos. También puede pedir a los grupos más pequeños que compartan sus ideas principales con el grupo más grande, dependiendo de su marco de tiempo. Asegúrese de anotar o incluso anotar las preocupaciones que el grupo tiene en común.

Comparta Una Descripción General De Lo Que Escucharán En El Video 5: (2 Minutos)

Cómo usar un plan de medios familiar: presentación, configuración y elección de prioridades.

Mostrar Video 5: (10 Minutos)

Repase Los Puntos Clave Del Video: (2 Minutos)

- Un plan de medios familiar es una herramienta útil para incluir a todos los miembros de la familia en la creación y el cumplimiento de sus reglas y límites de medios en la casa
- Prioridades potenciales en las que centrarse en su plan de medios familiar:
 - » Equilibrar el tiempo de pantalla con el juego fuera de pantalla
 - » Establecer límites de tiempo de medios y apagar los dispositivos cuando no estén en uso
 - » Tener conversaciones regulares con los niños sobre el tiempo de pantalla y lo que ven
 - » Creación de tiempos y áreas sin pantalla
 - » Elección de opciones de medios de alta calidad
 - » Usar los medios juntos como una familia

Debate De Seguimiento: (10 - 20 Minutos):

Puede elegir entre las siguientes preguntas. No necesita usarlas todas y probablemente no tendrá suficiente tiempo para hacerlo.

Preguntas de discusión para los padres:

- Hablamos sobre uno de los desafíos que encuentra con el uso de pantallas en su hogar anteriormente, ¿cómo podría un plan de medios ayudar con estos desafíos?
- El video describió seis prioridades. ¿Cuál de estas prioridades ya usa en su hogar y de qué manera?
- ¿Todos en la familia siguen estas reglas/prioridades familiares?
- ¿En qué prioridades eligió centrarse para su familia?
- ¿Cómo podría usar estas prioridades para hacer que el tiempo frente a la pantalla sea saludable para toda la familia?
(La actividad a continuación es un seguimiento de esta pregunta).
- ¿Cuál fue una de las cosas más sorprendentes que aprendió del video?
- ¿Cuál fue una de las cosas más útiles que aprendió del video?
- ¿Qué le preocupaba en el video, si es que le preocupaba algo?
- ¿Qué es una cosa que le gustaría probar o hacer de manera diferente después de ver el video?

Si va a hacer la sesión en 60 minutos.

Conclusión: (8-10 minutos)

- Revise cada uno de los folletos
 - » Plan de Medios Familiar
 - » Revisar el programa semanal y el menú multimedia
 - » Revisar la plantilla de tokens de medios
 - » Hoja de trabajo de Holding Tech Boundaries
- Animar a los padres a crear un plan de medios en casa
- Proporcione a los padres el enlace al sitio web en caso de que deseen ver el mismo u otros videos de la serie por su cuenta <https://preventionboard.wi.gov/Pages/HealthyMediaHabitsvideos.aspx>

Si va a hacer la sesión en 90 minutos.

Actividades De Extensión Para Padres (20 Minutos)

- Repase el "Plan de medios familiar" (10 minutos con actividad)
- Recuerde que el horario semanal y los folletos del menú de medios que se introdujeron en videos anteriores pueden ayudar con algunos de los objetivos de su plan de medios
Si los participantes no están familiarizados con estos folletos, también tendrá que repasarlos.
- Otra herramienta que puede ayudarte con el objetivo de "Establecer límites de medios" es la televisión o los tokens de juego. Revise el "Folleto de tokens"
 - » ¿Qué edad cree que tendría que tener un niño para entender el concepto de tokens? (Probablemente de 3 años o más. Definitivamente mayor si el token representa una cantidad de tiempo. Deje saber a los padres que pueden usar un temporizador de cuenta regresiva para representar la cantidad de tiempo. Los niños podrán entender antes).
 - » ¿Cuántos tokens cree que un niño debería recibir en un día?

Actividad:

Se puede hacer individualmente o en pequeños grupos/parejas

- En la página 1, mire la lista de verificación de objetivos y elija 2 objetivos en los que le gustaría trabajar en familia. Luego, vaya a las secciones del plan de medios que corresponden a cada objetivo, lea los elementos con viñetas y haga una lluvia de ideas sobre una o dos acciones que puede tomar para cumplir con ese objetivo. Discusión:
 - » ¿Fue difícil elegir sus objetivos? ¿Pensar en algunas acciones?
 - » ¿Será difícil conseguir que toda la familia participe?
 - » ¿Cree que podrá ampliar sus objetivos? ¿Se mantiene al día con las acciones que eligió?
(El siguiente folleto les ayudará a mantener algunos de los objetivos del Plan de Medios)
- Repase el folleto “Mantener los límites de la tecnología”. (5 minutos con actividad, a menos que los pares hagan ambos guiones)

Actividad:

En parejas:

- Haga que cada par elija el guion “Apagar dispositivos” o el guion “Elegir contenido”
- Haga que una persona sea el niño y una persona sea el padre y practique el guion
- Si hay más tiempo, pídeles que cambien de rol y usen el otro guion

Discusión:

- » ¿Cómo fueron los guiones?
- » ¿Cree que funcionarían parte del tiempo?

Cierre (5 minutos)

- Discusión final
 - » ¿Aprendió lo que esperabas obtener de la sesión? Si no, ¿aprendió algo más útil?
- Ronda de preguntas:
 - » ¿Qué es una cosa que se llevará de nuestro tiempo juntos hoy?
- Anime a los padres a comprometerse a probar su plan de medios en casa
- Proporcione a los padres el enlace al sitio web en caso de que deseen ver el mismo u otros videos de la serie por su cuenta <https://preventionboard.wi.gov/Pages/HealthyMediaHabitsvideos.aspx>

Guía del plan de estudios para hábitos mediáticos saludables

Dra. Roxy Etta y Dra. Elizabeth Horgan

Video 1: Nuestra responsabilidad de dar forma al mundo digital de los niños	3
Guion del video	3
Preguntas para el debate y actividades de extensión	7
<i>¿Cuál es su estilo de mediación?: autoevaluación</i>	7
Ideas para la mediación activa: guía	7
Video 2: Riesgos y beneficios del uso de las pantallas	8
Guion del video	8
Preguntas para el debate y actividades de extensión	13
Video 3: Evaluar el contenido de los medios de comunicación y elegir opciones de alta calidad	14
3.1 Guion del video: Programas de televisión, videos y películas de alta calidad	14
3.2 Guion del video: Aplicaciones de alta calidad	18
Preguntas para el debate y actividades de extensión	22
Video 4: Potenciar los beneficios del tiempo de pantalla	23
Guion del video	23
Preguntas de discusión y actividades de extensión	27
Video 5: Dominar el entorno mediático en casa (video para padres)	28
Guion del video	28
Preguntas para el debate y actividades de extensión	32
Video 5: Dominar el entorno mediático en el centro de cuidados infantiles (video para proveedores de cuidado infantil)	33
Guion del video	33

Video 1: Nuestra responsabilidad de dar forma al mundo digital de los niños

Aspectos generales

- Introducción.
- Recomendaciones de la AAP para un uso saludable de los medios de comunicación.
- ¿Qué hacen los niños con las pantallas?
- Resultados de las investigaciones sobre el uso actual de los medios de comunicación.
- Estrategias para controlar el tiempo de pantalla de los niños.

Guion del video

Los medios de comunicación están presentes en todas las facetas de la vida de los niños. Como adultos, la tecnología está casi siempre con nosotros. Está en nuestros hogares, en nuestros automóviles y en nuestros bolsillos. Lo mismo está ocurriendo con los niños. De hecho, para cuando el niño promedio en Estados Unidos se gradúe de la escuela secundaria, este habrá pasado más tiempo utilizando medios digitales que estando en un salón. Piense detenidamente en eso. Nuestros hijos pasarán más tiempo utilizando los medios de comunicación que estando en un salón. Por eso es tan importante conocer cómo mantener el uso de los medios de comunicación dentro de lo saludable.

Somos la Dra. Roxy Etta y la Dra. Liz Horgan. Somos madres con doctorados en desarrollo infantil. Nuestra investigación se centra en los medios de comunicación para niños. Una investigación puede tardar hasta 17 años en llegar al público. Y esto es un gran problema, sobre todo en lo que respecta a la investigación sobre los medios para niños. Queremos solucionar este problema. Queremos enseñarle las investigaciones más recientes en torno a los niños y los medios de comunicación. En esta serie de videos conocerá información actualizada y ganará confianza para guiar el uso de los medios digitales de los niños bajo su cuidado. Utilizaremos el término “cuidador” para referirnos a los padres y madres (cuidadores principales) y a los proveedores de cuidado infantil.

Hay una gran variedad de contenido para niños. Pero no todo el contenido que dice ser “para niños” es apropiado o incluso saludable. Con tantas opciones, puede resultar abrumador decidir cuál es la correcta. Las investigaciones demuestran que la mayoría de los cuidadores se sienten preocupados debido al uso que hacen los niños de las pantallas. Si le preocupa el uso de los medios de comunicación a temprana edad, no es el único. ¡Pero hay buenas noticias! Hay pasos claros que puede seguir para orientar el uso temprano de los medios de comunicación.

Considérese un “mentor mediático” para los niños bajo su cuidado. Ellos esperan que usted los guíe en el uso de los medios de comunicación. La meta es ayudar a los niños de una forma que beneficie su desarrollo y les enseñe hábitos mediáticos saludables. Le daremos los conocimientos y las habilidades que necesita para convertirse en un gran mentor mediático.

En primer lugar, abarcaremos las recomendaciones generales para el uso de los medios de comunicación en la infancia.

“Medios en pantalla” o “medios digitales” se refieren a las actividades en un dispositivo electrónico. Nos referimos a dispositivos como televisores, computadoras, tabletas y teléfonos. Las actividades en pantalla incluyen ver videos, utilizar aplicaciones y jugar juegos. A veces llamamos a estas actividades “tiempo de pantalla”.

La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) desaconseja exponer a niños menores de 18 meses a los medios en pantalla. Con excepción de las videollamadas. Las videollamadas, a través de aplicaciones como Facetime y Skype, son buenas para los niños de todas las edades. Las videollamadas pueden ayudar a crear vínculos sociales con seres queridos que viven lejos, y no se considera “tiempo de pantalla”.

Los cuidadores pueden permitir la exposición al tiempo de pantalla entre los 18 y los 24 meses. Se recomienda encarecidamente que los adultos utilicen los medios de comunicación junto con los niños de esta edad, y que solo les muestren contenido de alta calidad.

La AAP también afirma que los niños entre 2 y 5 años deben usar los medios de comunicación durante una hora o menos cada día. Si su centro de cuidado infantil utiliza dispositivos móviles como parte del aprendizaje temprano u otras actividades, asegúrese de informar a los padres cuánto tiempo pasa su hijo todos los días frente a la pantalla. A partir de los 5 años, los niños deben pasar 2 horas o menos frente a una pantalla.

Estas son las instrucciones generales, pero constituyen un punto de partida útil para reflexionar sobre su papel como mentor mediático. Los límites son importantes, pero también lo son el contenido y el contexto, o el qué, cómo y por qué del uso de los medios de comunicación.

Sí, una hora al día es una buena meta para el tiempo de pantalla que pueden tener los niños. Pero lo que más importa no es cuánto tiempo pasa un niño frente a la pantalla, sino cómo es el resto de su día. ¿Ha dormido lo suficiente? ¿Pudo jugar libremente y, de ser posible, pasar tiempo al aire libre? ¿Ha comido lo suficiente? ¿Ha tenido interacciones cara a cara con un cuidador? Si tomamos en cuenta el panorama general del día a día de un niño y nos aseguramos de que tenga suficientes experiencias de las que más importan, los momentos en los que el tiempo de pantalla encaja, tendrán menos impacto. Después de ver este video, tendrá la oportunidad de reflexionar sobre el día a día de un niño con nuestra hoja de trabajo de planificación diaria.

A continuación, compartiremos con usted algunas de las investigaciones actuales sobre lo que hacen los niños frente a las pantallas.

Según una encuesta reciente, el 98 % de los niños estadounidenses tienen acceso a un teléfono inteligente o una tableta en casa. Esto es cierto para los niños de familias de todos los niveles de ingresos. La mitad de los niños pequeños y en edad preescolar poseen un dispositivo móvil propio. Los niños pequeños pasan en promedio dos horas y media al día frente a una pantalla. Pero la AAP recomienda una hora al día o menos para los niños de 2 a 5 años. Esto significa que los niños pequeños pasan más del DOBLE del tiempo recomendado frente a las pantallas diariamente. Lo que preocupa es que los niños pasen tanto tiempo frente a la pantalla es que esto les quita tiempo que podrían dedicar a otras actividades importantes, como jugar, dormir, hacer ejercicio o leer libros con un cuidador.

Sabemos que pasan mucho tiempo viendo contenido en los medios de comunicación, pero ¿qué hacen los niños pequeños con las pantallas? Principalmente, los niños ven programas y videos. Alrededor del 73 % del tiempo de pantalla de los niños es para ver televisión y videos, el 16 % lo dedican a usar aplicaciones y jugar juegos, y el resto lo dedican a actividades como la lectura de libros electrónicos.

Cuando ven videos, los niños pasan más tiempo viendo cosas en línea. El 37 % de los videos que los niños ven es por internet, por ejemplo, en YouTube. El 29 % de las visualizaciones las hacen a través de servicios como Netflix y Hulu. El 23 % de los videos que ven es a través de la forma más clásica de ver televisión: en directo, grabada o por demanda. El último 11 % de las visualizaciones que hacen es a través de DVD o películas pregrabadas.

Los dispositivos móviles, como los teléfonos inteligentes, han cambiado la forma en que los niños pasan tiempo frente a la pantalla. El contenido está disponible en todo momento y es de fácil acceso. Desafortunadamente, gran parte del contenido en línea también está diseñado para que los niños mantengan los ojos pegados a la pantalla. Los creadores de videos ganan dinero por las visualizaciones. Esto dificulta la creación de un entorno mediático en línea que sea saludable para los niños. Es importante ser consciente de cosas como los algoritmos de las aplicaciones, o el software especial que ayuda a una aplicación a decidir qué mostrar a los niños. Funciones como la reproducción automática también pueden hacer que los niños vean contenido que puede no ser apropiado. Otro problema es la publicidad, la cual puede estar dirigida a niños o mostrarles contenido inapropiado.

Es más importante que nunca estar al tanto del uso que hacen los niños de los medios de comunicación. Como cuidadores ocupados, no siempre es posible estar presentes todo el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla. Sin embargo, hay estrategias que puede utilizar para gestionar el tiempo de pantalla y establecer límites realistas que mantengan a su hijo sano y salvo.

Mediación parental (o del cuidador) se refiere a las estrategias que utilizan los cuidadores para orientar a sus niños en el uso de los medios digitales con el fin de aumentar los beneficios y disminuir los riesgos. Por mediación se entiende el modo en que usted gestiona, supervisa o ayuda a sus niños a entender los medios de comunicación a los que tienen acceso. Esto incluye aspectos como qué dispositivos puede utilizar un niño, qué contenido le permite ver y en qué lugar y a qué hora están permitidos los medios de comunicación. Su forma de pensar con respecto a los medios de comunicación y las decisiones que tome al respecto son los factores que más influyen en la experiencia mediática de su niño.

Muchos adultos empiezan con un enfoque conocido como **mediación restrictiva**. Se trata de establecer y aplicar reglas en torno a las pantallas para limitar el acceso o reducir el tiempo dedicado a los medios de comunicación. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que no basta con establecer reglas para influir positivamente en el uso que hacen los niños de las pantallas.

En vez de limitarse a establecer reglas y límites, las investigaciones sugieren que la mejor estrategia para orientar el uso que hacen los niños de los medios de comunicación es hablar con ellos al respecto y de forma regular. Esto se conoce como **mediación activa**. En la

mediación activa, todavía hay reglas y límites firmes, pero se explican y analizan periódicamente para ayudar al niño a entenderlos. Hablar regularmente de las reglas ayuda a los niños a empezar a crear su propia comprensión del uso saludable de las pantallas. No es necesario que el niño ayude a establecer las reglas, ni tampoco que esté de acuerdo con ellas. Sin embargo, las investigaciones demuestran que la comunicación continua con los niños sobre su uso de los medios de comunicación es la mejor manera de gestionar el tiempo de pantalla.

Una estrategia de mediación activa que nos gusta es crear en casa o en el centro de cuidado infantil zonas libres de medios de comunicación. Una vez que usted decida las zonas en las que no está permitida la tecnología, explique a los niños no solo dónde no está permitido el uso de pantallas, sino también por qué. Un ejemplo podría ser: “No usamos pantallas en la cocina porque es donde comemos. Queremos enfocarnos en la comida y en el tiempo que pasamos juntos, en vez de distraernos con lo que hay en la pantalla”.

Otra parte importante de la mediación activa es utilizar los medios de comunicación junto con los niños. Este tiempo compartido de uso de los medios puede ser diferente según la situación. A veces significa sentarse juntos a ver un programa y hablar activamente de lo que aparece en pantalla. Esto se denomina “uso conjunto de los medios de comunicación”. También puede permitirle a su niño ver un programa sin su compañía y después hacerle preguntas al respecto, de este modo usted puede participar.

La mediación activa significa participar activamente en el uso que los niños hacen de los medios de comunicación y hablar a menudo de estas experiencias. Tendrá la oportunidad de reflexionar sobre su actual estilo de mediación en las actividades que siguen a este video. No olvide consultar nuestra guía “Estrategias de mediación activa” para conocer más estrategias concretas sobre cómo participar en el uso de los medios de comunicación de los niños. Practique estas estrategias y regrese la próxima vez dispuesto a contarnos cómo fue su experiencia.

Una de nuestras estrategias favoritas de mediación activa es crear un menú multimedia que muestre a los niños el contenido que pueden ver (según sus límites). Eche un vistazo a nuestro ejemplo de menú multimedia y piense en qué opciones le gustaría ofrecer. En un próximo video le contaremos cómo encontrar opciones multimedia de alta calidad.

Conclusiones clave

- Los niños pequeños pasan el doble del tiempo recomendado frente a las pantallas y lo dedican principalmente a ver programas y videos. La AAP recomienda que los niños menores de 18 meses no pasen tiempo frente a las pantallas, excepto para videollamadas, lo que está bien para niños de todas las edades.
 - Los niños de 18 a 24 meses pueden pasar tiempo frente a la pantalla acompañados de un adulto.
 - Los niños de 2 a 5 años deberían pasar una hora o menos al día frente a una pantalla.
 - El contenido y el contexto del uso de los medios de comunicación son importantes, no solo la cantidad de tiempo.
-

Preguntas para el debate y actividades de extensión

Preguntas para el debate para los padres

- ¿Cómo fueron sus experiencias con los medios de comunicación cuando era niño?
- ¿Cómo se compara su experiencia con la de los niños hoy en día?

Actividades de extensión para los padres

- *¿Cuál es su estilo de mediación?:* autoevaluación
- *Ideas para la mediación activa:* guía
- *Planificación diaria:* hoja de trabajo
- *Ejemplo de menú multimedia:* hoja de trabajo

Preguntas para el debate para los profesionales del cuidado infantil

- ¿Qué opina de la mediación por comportamiento de forma más general en relación con las actividades infantiles de su centro?
- ¿Ha pensado alguna vez en sus prácticas de mediación cuando se trata del tiempo frente a la pantalla?

Actividades de extensión para los profesionales de cuidado infantil

- *¿Cuál es su estilo de mediación?:* autoevaluación
- *Ideas para la mediación activa:* guía
- *Planificación diaria:* hoja de trabajo
- *Ejemplo de menú multimedia:* hoja de trabajo

¿Cuál es su estilo de mediación?: autoevaluación

Ideas para la mediación activa: guía



CHILD ABUSE & NEGLECT
Prevention Board



¿CUÁL
ES SU

ESTILO DE MEDIACIÓN?



No existe una forma correcta de educar a los hijos. Todo consiste en equilibrar riesgos y beneficios. Teniendo esto en cuenta, las investigaciones demuestran que la mediación activa es la mejor manera de enseñar hábitos mediáticos saludables. Utilice este cuestionario para saber cómo gestiona los medios de comunicación en su casa o en la guardería. "Niños" se refiere a cualquier niño a su cuidado.

Para contestar al cuestionario, lea cada frase y escriba junto a él un número del 1 al 5 en función de hasta qué punto está de acuerdo. Después de puntuar los enunciados de cada sección, sume los números para obtener el total de la sección.

Cuando haya concluido, diríjase a la última página para conocer sus prácticas actuales de mediación.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5



those media moms

SECCIÓN UNO

1-5

Les explico a mis hijos cuánto tiempo pueden permanecer frente a las pantallas y les explico el motivo.

Mis hijos y yo hablamos sobre cuándo y dónde las pantallas están permitidas, y cuándo no.

Mis hijos ven que puedo gestionar mi propio tiempo delante de la pantalla de forma saludable.

Mis hijos y yo a menudo utilizamos juntos los medios y hablamos de ellos mientras ocurren.

Le explico qué programas y aplicaciones son apropiados para mis hijos y les ayudo a encontrar buenas opciones.

En presencia de mis hijos, sólo veo o utilizo contenidos apropiados para ellos.

PUNTUACIÓN TOTAL DE LA SECCIÓN UNO



those media moms

SECCIÓN DOS

Mis hijos no necesitan que yo forme parte de su tiempo frente a la pantalla, saben qué hacer por sí mismos.	1-5
Permito que mis hijos utilicen pantallas siempre que lo deseen.	
No creo que el consumo de pantallas presente muchos riesgos.	
A menudo concedo a mis hijos tiempo frente a la pantalla cuando necesitan entretenerse o calmarse.	
Utilizo el tiempo frente a la pantalla como una niñera para poder dedicarme a otras cosas mientras mis hijos están ocupados.	
Deseo que mis hijos utilicen la tecnología todo lo posible para que estén preparados para el futuro.	
PUNTUACIÓN TOTAL DE LA SECCIÓN DOS	



those media moms

SECCIÓN TRES

	1-5
Presto atención al tiempo que mis hijos pasan frente a las pantallas.	
Nuestra familia (o centro) tiene normas en cuanto al tiempo frente a la pantalla.	
No permito que mis hijos utilicen las pantallas más tiempo del que está permitido.	
Me fijo en lo que miran y hacen mis hijos en las pantallas.	
Tenemos normas acerca de qué pueden ver mis hijos y qué no pueden ver.	
Tenemos normas sobre dónde y cuándo mis hijos pueden y no pueden utilizar pantallas.	

PUNTUACIÓN TOTAL DE LA SECCIÓN TRES



those media moms

¿CUÁL ES SU ESTILO DE MEDIACIÓN?



	SECCIÓN DOS	SECCIÓN TRES
Mediación activa	Prácticas de mediación riesgosas	Mediación restrictiva

Mi puntuación:

Este es un punto de partida para que usted se dé cuenta de la forma en que está practicando la mediación en este momento. Sin culpas ni reproches. El primer paso para que los niños a su cuidado utilicen los medios de forma saludable es detectar los aspectos en los que se debe trabajar.

El objetivo es obtener la mayor puntuación en la categoría de **mediación activa** y una puntuación baja o nula en **prácticas de mediación arriesgadas**. Si ha obtenido una puntuación alta en **mediación restrictiva**, significa que ha hecho un gran trabajo estableciendo normas y límites. El siguiente paso consiste en hablar regularmente con los niños sobre su consumo de los medios para ayudarles a entender los límites saludables.

Consulte la **Guía de Ideas para Practicar la Mediación Activa** para obtener consejos acerca de cómo hablar con los niños sobre las normas relativas a los medios y prepararles para una vida de hábitos mediáticos saludables.



those media moms

IDEAS PARA PRACTICAR MEDIACIÓN ACTIVA

VISUALIZAR

Ayude a los niños a comprender qué opciones multimedia son adecuadas. Intente utilizar tarjetas con impresiones de aplicaciones o programas y vídeos para elaborar un menú que les muestre lo que pueden utilizar.

CURAR

Explíquelo a los niños qué contenidos se les permite utilizar y las razones de ello. Bríndeles ejemplos concretos de lo que pueden ver o jugar y descríbalos por qué lo elige.

EJEMPLO

Dé ejemplo del uso positivo de los medios de comunicación utilizando sólo contenidos apropiados cuando se encuentren niños cerca.

DECIR CUÁNDO Y DÓNDE

Discuta cuándo y dónde se les permite a los niños utilizar pantallas y ajústese al límite. Por ejemplo: "No se permiten las pantallas a la hora de comer, cerca de la hora de acostarse o en el dormitorio".

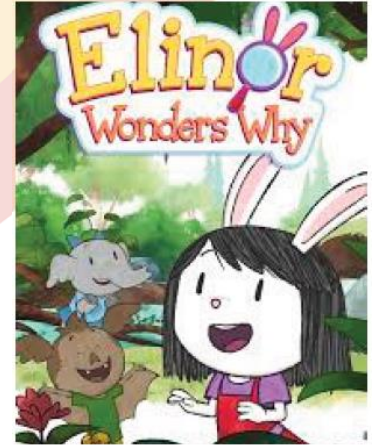
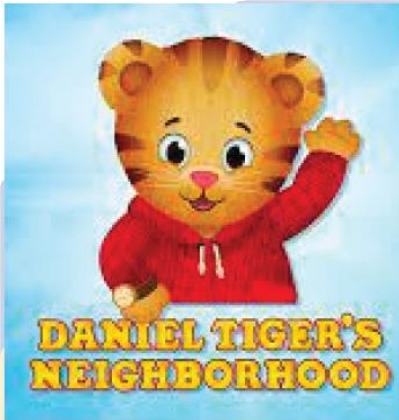
INFORMAR

Converse con los niños sobre lo que han visto en la pantalla y cómo les ha hecho sentir.





EJEMPLO DE MENÚ MULTIMEDIA



Utilice la cuadrícula de la siguiente página para crear un "menú multimedia" visual para los niños. Copie las imágenes de los programas y/o aplicaciones que ha seleccionado para que las utilicen y péguelas en los recuadros.





PLANTILLA DE MENÚ MULTIMEDIA



those media moms

HORARIO SEMANAL PARA:

6 A. M.	
7 A. M.	
8 A. M.	
9 A. M.	
10 A. M.	
11 A. M.	
12 P. M.	
1 P. M.	
2 P. M.	
3 P. M.	
4 P. M.	
5 P. M.	
6 P. M.	
7 P. M.	
8 P. M.	
9 P. M.	

METAS DIARIAS

DORMIR	Entre las 11 y las 14 horas (de 1 a 2 años), entre 10 y 13 horas (de 3 a 5 años).
JUEGO AL AIRE LIBRE	Al menos 30 minutos por día, preferiblemente pasando más tiempo al aire libre que delante de pantallas cada día.
TIEMPO EN PANTALLA	Menos de una hora diaria de contenidos educativos de alta calidad.



HORARIO DE FIN DE SEMANA PARA:

6 A. M.	
7 A. M.	
8 A. M.	
9 A. M.	
10 A. M.	
11 A. M.	
12 P. M.	
1 P. M.	
2 P. M.	
3 P. M.	
4 P. M.	
5 P. M.	
6 P. M.	
7 P. M.	
8 P. M.	
9 P. M.	

METAS DIARIAS

DORMIR	Entre las 11 y las 14 horas (de 1 a 2 años), entre 10 y 13 horas (de 3 a 5 años).
JUEGO AL AIRE LIBRE	Al menos 30 minutos por día, preferiblemente pasando más tiempo al aire libre que delante de pantallas cada día.
TIEMPO EN PANTALLA	Menos de una hora diaria de contenidos educativos de alta calidad.



Video 2: Riesgos y beneficios del uso de las pantallas

Aspectos generales:

- Parte 1: Aspectos negativos de la exposición a las pantallas en la infancia
 - Posibles efectos perjudiciales por el uso excesivo de los medios de comunicación.
 - Impacto de la televisión de fondo.
 - Influencias del uso de la tecnología en adultos.
 - Impacto de las pantallas en el comportamiento infantil.
- Parte 2: Aspectos positivos de la exposición a las pantallas en la infancia
 - Vínculo con los cuidadores.
 - Desarrollo de relaciones para sociales.
 - Aprendizaje y diversión.

Guion del video

Parte 1: Aspectos negativos de la exposición a las pantallas en la infancia

Hay muchas opiniones en torno al uso que hacen los niños de los medios de comunicación. Pero también hay muchas investigaciones. Y las investigaciones nos dicen que las pantallas no pueden enseñar a su hijo todo lo que necesita saber, pero tampoco están estropeando su cerebro. La respuesta está en el medio, y se trata de equilibrar el riesgo y la recompensa. Analicemos las investigaciones sobre las ventajas y desventajas del uso de pantallas en la infancia.

Se habla mucho de los problemas de salud y desarrollo relacionados con el uso que hacen los niños de los medios digitales. Tenemos que abarcar estos temas para que entienda todo lo que sabemos actualmente sobre los niños y las pantallas. Sin embargo, no deje que esta información le haga sentir culpa o miedo. Las pantallas no estropearán el cerebro de su hijo. Los medios digitales en sí no son el problema principal, sino *cómo* se utilizan. La mayoría de los estudios de investigación de los que vamos a hablar tratan sobre el uso *nocivo* de los medios de comunicación, como el uso *excesivo* o la visualización de contenido *inapropiado*. Muchos de estos estudios muestran una conexión entre los medios de comunicación y los problemas sin demostrar que una cosa causa la otra. Pero esta información es útil porque nos enseña a equilibrar los aspectos buenos y malos del uso de las pantallas.

La primera preocupación relacionada con el uso de los medios de comunicación en la infancia es la **obesidad**. Las investigaciones muestran que el tiempo de pantalla puede estar relacionado con el aumento de peso de los niños en edad preescolar. Un estudio en niños de 2 años descubrió que mientras el tiempo dedicado a ver programas de televisión con anuncios sea mayor, más elevadas serán las cifras de índice de masa corporal (IMC). Este vínculo puede deberse a varias razones. Es posible que los niños vean más anuncios de comida cuando ven programas con anuncios. Ver anuncios de comida puede hacer que pidan los alimentos que han visto y coman más alimentos altos en calorías. Otra posibilidad es que el uso de pantallas al comer distrae a los niños y les impide saber cuándo están saciados, lo que los lleva a comer en exceso. Una tercera posibilidad es que el uso de las pantallas esté sustituyendo el ejercicio

y el juego. Algunos estudios afirman que esto no ocurre a menudo, y que el tiempo de pantalla ocupa sobre todo el lugar de otras actividades inactivas, como hacer rompecabezas o leer. Pero aun así vale la pena pensar en qué es lo que el tiempo de pantalla puede estar sustituyendo en el día de su hijo. Hablaremos más sobre cómo prevenir estos problemas cuando elaboremos juntos un plan de medios de comunicación.

Un segundo problema de salud que se relaciona con el tiempo que los niños pasan frente a una pantalla es el **sueño**. Un mayor uso de los medios de comunicación se relaciona con menos horas de sueño en los niños. Tener una pantalla (como un televisor, una computadora o un teléfono) en el dormitorio de un niño está relacionado con menos minutos de sueño cada noche. Las pantallas pueden afectar el sueño porque los niños los consideran dispositivos fascinantes. Otra posibilidad es que la luz azul de las pantallas afecta las sustancias químicas del cerebro y les quita el sueño. La mejor forma de evitar este tipo de problemas es mantener las pantallas fuera del dormitorio y reducir el tiempo de pantalla en las horas previas a la hora de dormir. Evite que las pantallas formen parte de la rutina para ir dormir.

Un tercer problema de salud relacionado con los medios de comunicación es si influyen o no en el **desarrollo cerebral** de los niños. Las investigaciones han encontrado vínculos entre el tiempo de pantalla y los retrasos en el desarrollo. Existen vínculos entre el uso regular de los medios de comunicación antes de los 18 meses de edad, pasar demasiado tiempo todos los días frente a la pantalla (más de 2 horas al día) y ver contenido multimedia inadecuado con retrasos en el funcionamiento del cerebro de los niños en edad preescolar. Un área de los cerebros de los niños que se ve especialmente afectada por el exceso de tiempo de pantalla es el **desarrollo del lenguaje**. Es probable que esto se deba a que, cuando las pantallas están encendidas, es más difícil que los cuidadores hablen con los niños pequeños. Según un estudio, cuando el televisor está encendido los padres dicen 39 % menos palabras a sus hijos. Esto es muy importante porque la comunicación entre padres e hijos representa la vía principal en que los niños aprenden el lenguaje.

Hay muchas investigaciones que analizan cómo las pantallas pueden interrumpir el tiempo que pasan juntos los cuidadores y niños. Los estudios demuestran que la **televisión de fondo**, o tener la televisión encendida de fondo cuando nadie la está viendo activamente, aparta la atención de entablar una conversación con su hijo. Esto también puede ocasionar que los cuidadores utilicen menos palabras al conversar con un niño. Además, la televisión de fondo puede distraer a los niños y hacer que jueguen por menos tiempo. Cuando sea posible, apague la televisión.

No le decimos nada de esto para asustarlo. Es importante conocer los hechos y tratar de pasar una hora o menos al día frente a una pantalla, siempre que sea posible. Pero reconocemos que seguir constantemente estas recomendaciones sobre el tiempo de pantalla no es realista para muchas familias. Por encima de todo, recuerde que los niños aprenden y crecen mejor a través de las interacciones personales con sus cuidadores. Ni siquiera el contenido en pantalla de mayor calidad puede sustituirlo. Usted es lo más importante.

En este sentido, cada vez se investiga más sobre algo llamado **tecnoferencia**. La tecnoferencia es cuando las pantallas interrumpen las interacciones reales cara a cara. Es cuando está prestando atención a su teléfono y no a la gente que lo rodea. A menudo, esto hace que los cuidadores no presten atención a los niños que intentan interactuar, como un niño pequeño que hace una pregunta o un bebé que arrulla. Las investigaciones demuestran que cuando los cuidadores están en sus teléfonos, esto disminuye todo tipo de comunicación entre el cuidador

y el niño. Los cuidadores que están demasiado absortos en una pantalla tardan en responder a los niños, malinterpretan lo que necesitan y reaccionan con más dureza. Cuando los cuidadores utilizan mucho las pantallas, esto se relaciona con un peor comportamiento por parte de los niños y con sentimientos negativos, como agresividad y tristeza.

Hay muchas investigaciones sobre cómo influye el tiempo de pantalla en el **comportamiento** de los niños. Los niños copian fácilmente los comportamientos que ven en la pantalla, incluidos los negativos, como hacer daño a los demás. Cuando ven agresividad, violencia, uso de malas palabras, arrebatos emocionales, robos o comportamientos de riesgo, los niños pueden intentar imitarlos. Cuanto más llamativos sean estos comportamientos negativos en la pantalla, más se fijarán los niños en ellos y tratarán de imitarlos. Incluso si los comportamientos negativos se corrigen más tarde, los niños se aferran a las cosas negativas que vieron y pasan por alto la lección más importante.

Lo que su hijo ve o utiliza en pantalla marca una gran diferencia. Aunque la cantidad de tiempo de pantalla cambie de un día para otro, usted puede seguir controlando el tipo y la calidad de los programas que ven sus hijos. El contenido de medios educativos es la mejor opción para los niños pequeños. Un estudio de investigación descubrió que cambiar los medios violentos por medios educativos genera cambios positivos en el comportamiento de los niños después del tiempo de pantalla. En otro estudio se descubrió que ver contenido de medios educativos y contar con un cuidador que estableciera activamente límites y hablara sobre el tiempo de pantalla conducía a cambios positivos en el desarrollo del cerebro.

Es importante recordar que todos los niños son únicos y que los medios de comunicación afectan a cada uno de forma diferente. Pero usted es el experto en los niños que tiene bajo su cuidado y es la persona más indicada para tomar decisiones saludables para ellos en cuanto a los medios de comunicación.

Parte 2: Aspectos positivos de la exposición a las pantallas en la infancia

Ahora que conoce algunos de los riesgos y cómo evitarlos, hablemos de los beneficios del tiempo de pantalla para los niños. ¿Sabía que hay un área de investigación que trabaja para encontrar formas de que el tiempo de pantalla sea beneficioso? Los investigadores como nosotras sabemos que muchos cuidadores confían en las pantallas como herramienta. El uso saludable de las pantallas ofrece a los niños pequeños interesantes posibilidades sociales, creativas, interactivas y educativas.

Uno de los beneficios del tiempo de pantalla es el vínculo afectivo. Cuando adultos y niños utilizan **juntos** los medios de comunicación, como para ver programas de televisión o jugar videojuegos, esto puede reforzar su vínculo. Sí, ¡el tiempo de pantalla puede ser tiempo de calidad! Esto se consigue mediante un **uso conjunto de los medios de comunicación**. Esto es cuando un adulto participa activamente en la experiencia mediática de un niño y hace preguntas, establece conexiones o comparte experiencias personales sobre el contenido de los medios. Hablaremos más de esto en nuestra tercera serie de videos. Este tipo de interacción con los medios muestra interés y apoyo al niño, lo que crea un sentimiento de conexión. Además, el uso conjunto de los medios de comunicación puede aportar ideas para conversaciones posteriores o formas de jugar juntos cuando se acabe el tiempo compartido de pantalla.



A partir de los dos años, los niños también pueden empezar a establecer vínculos con los personajes que ven en la pantalla. Estas “amistades” suelen surgir cuando un niño ve varias veces el mismo personaje y le cae bien. Los niños pueden empezar a conectar con las emociones y experiencias del personaje mediático. Puede que hablen de los personajes como si fueran sus amigos de verdad y que los personajes conocidos les resulten reconfortantes. Cuando su hijo ve contenido educativo, estas relaciones en pantalla pueden ser una herramienta útil. Los personajes mediáticos con los que su hijo conecte pueden servirle de modelo. Por ejemplo, pueden mostrar situaciones positivas de aceptación de la diversidad y habilidades como amabilidad, control de las emociones y resolución de problemas.

Los niños a partir de los dos años pueden aprender muchas habilidades con la televisión educativa. Las investigaciones muestran los beneficios de los programas de televisión educativos para el lenguaje, la alfabetización, las matemáticas, la ciencia, la creatividad y las habilidades socioemocionales en preescolar y más adelante. Las cadenas de medios como PBS Kids hacen que el contenido educativo sea gratuito y esté ampliamente disponible. Las investigaciones han llegado incluso a la conclusión de que ver televisión educativa de alta calidad en los años preescolares predice la preparación para el kínder Y el logro académico en la *escuela secundaria*. Elegir contenido multimedia de alta calidad para los niños cuando son pequeños puede contribuir a darles una sólida base de conocimientos para crecer en los años venideros.

Hasta ahora hemos hablado de las ventajas de la televisión. Esto se debe a que las investigaciones sobre el uso de aplicaciones son mucho más recientes. La televisión educativa existe desde los años 70 del siglo XX, ¡pero el primer iPad no estuvo disponible hasta 2010! Aunque es algo nuevo, las investigaciones sugieren que los niños aprenden de forma diferente con las aplicaciones que con los videos. Incluso algunas investigaciones muestran que las aplicaciones son más útiles para el aprendizaje cuando enseñan lecciones de Ciencias, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas (Science, Technology, Engineering, and Math, STEM). Las aplicaciones y los libros electrónicos interactivos también pueden contribuir al aprendizaje de idiomas ayudando a los niños a practicar letras, fonética y palabras comunes.

Los beneficios del tiempo de pantalla son diferentes para cada niño y cambian con cada experiencia mediática. Depende mucho de las metas que usted tenga como cuidador. Cada vez que encienda una pantalla: primero piense por qué está ofreciendo tiempo de pantalla, luego recuerde los riesgos y por último tome decisiones para apoyar los beneficios. En nuestra investigación descubrimos que hay muchas razones por las que los cuidadores utilizan los medios de comunicación. A veces se utilizan para entretener a los niños o mantenerlos ocupados de forma segura. Otras veces se utilizan para crear un vínculo. Otra razón por la que los cuidadores ofrecen tiempo de pantalla es para educar y enseñar a sus niños. Todo esto es válido.

Aunque sus razones para utilizar los medios cambien de un día para otro, las investigaciones coinciden en que los niños mayores de dos años pueden aprender, y de hecho aprenden, con medios educativos de alta calidad. Nuestro próximo video abarca cómo seleccionar opciones de alta calidad para sus niños.

Conclusiones clave

- Los cuidadores deben tener en cuenta sus metas a la hora de ofrecer tiempo de pantalla y tomar decisiones para apoyar los beneficios de las pantallas, siendo conscientes al mismo tiempo de los riesgos.
 - El tiempo excesivo frente a la pantalla está relacionado con obesidad, problemas del sueño y retrasos en el desarrollo cerebral.
 - Las pantallas pueden interrumpir negativamente la interacción entre el niño y su cuidador.
 - El uso conjunto de los medios de comunicación puede ayudar a que los niños aprendan sobre ellos y a crear vínculos.
 - Los medios educativos pueden ayudar a los niños a aprender lenguaje, alfabetización, matemáticas, ciencias, creatividad y habilidades socioemocionales.
-

Preguntas para el debate y actividades de extensión

Preguntas para el debate para los padres:

- ¿Ha visto a niños imitar los comportamientos que se muestran en un programa de televisión o una película?
- ¿Ha utilizado los medios de comunicación para ayudar a su niño a aprender? Si recuerda una experiencia específica, ¿cómo fue?
- ¿Cree que los posibles beneficios del tiempo de pantalla compensan los riesgos? ¿Cómo puede aumentar los beneficios y reducir los riesgos para usted y sus niños?

Actividades de extensión para los padres:

- Piense en sus hábitos mediáticos. Haga su mejor estimación sobre la cantidad de medios de comunicación que utiliza cada día, y de qué tipo. ¿Le preocupa o le plantea algún reto el uso que usted hace de los medios de comunicación? A continuación, rellene una entrada en el *diario de uso de los medios de comunicación* sobre el uso real que usted hace en un día. Compare su uso real con su estimación.
- Piense en los hábitos de uso que su niño hace de los medios de comunicación. Haga su mejor estimación sobre la cantidad y el tipo de medios de comunicación que utiliza cada día. ¿Le preocupa o le plantea algún reto el uso que hace su niño de los medios de comunicación? A continuación, observe el uso real que hace su niño en un día y rellene una entrada en el *diario de uso de los medios de comunicación* de su niño. Compare el uso real que hace su niño con su estimación anterior.

Preguntas para el debate para los profesionales del cuidado infantil:

- ¿Ha visto a niños imitar los comportamientos que se muestran en un programa de televisión o una película?
- ¿Ha utilizado los medios de comunicación para enseñar a los niños que están bajo su cuidado? Si recuerda una experiencia específica, ¿cómo fue?
- ¿Utiliza pantallas mientras está con los niños todos los días? ¿De qué manera espera equilibrar los riesgos y beneficios del uso de las pantallas para usted y para los niños bajo su cuidado?

Actividades de extensión para los profesionales del cuidado infantil:

- Piense en los hábitos de uso que usted hace de los medios de comunicación. Haga su mejor estimación sobre la cantidad y el tipo de medios que consume. ¿Le preocupa o le plantea algún reto el uso que usted hace de los medios de comunicación? Rellene una entrada del *diario de uso de los medios de comunicación* por un día y compare el uso real que usted hace de los medios con su estimación anterior.
- Piense en los hábitos de uso que los niños bajo su cuidado hacen de los medios de comunicación. Haga su mejor estimación sobre la cantidad y el tipo de medios de comunicación que utilizan. ¿Le preocupa o le plantea algún problema el uso que hacen de los medios de comunicación? Rellene una entrada del *diario de uso de los medios de comunicación* de un niño en específico o de todos los niños bajo su cuidado y compare el uso real que hacen de los medios de comunicación con las recomendaciones de uso.



PIENSE EN SU USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

¿Qué tiempo aproximado calcula que dedica a los medios cada día? Piense en:

- Cuánto ve de televisión, videos o YouTube
- Cuántas veces por día revisa su teléfono
- Cuánto tiempo pasa en las redes sociales
- Si utiliza pantallas para trabajar

¿Le preocupa el uso que hace de las pantallas?

TIPOS DE USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

VER VIDEOS	Ejemplos: ver la televisión, películas, videos en línea, etc.
COMUNICACIÓN	Ejemplos: mensajes de texto, videollamadas, correo electrónico, etc.
REDES SOCIALES	Ejemplos: uso de aplicaciones como Instagram, TikTok, Facebook, etc.
APLICACIONES Y JUEGOS	Ejemplos: jugar videojuegos, utilizar aplicaciones que se basan en juegos, etc.



**DIARIO DEL USO DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN PARA USTED**

6:00 a. m.	
7:00 a. m.	
8:00 a. m.	
9:00 a. m.	
10:00 a. m.	
11:00 a. m.	
12:00 p. m.	
1:00 p. m.	
2:00 p. m.	
3:00 p. m.	
4:00 p. m.	
5:00 p. m.	
6:00 p. m.	
7:00 p. m.	
8:00 p. m.	
9:00 p. m.	

TIPOS DE USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

VER VIDEOS	Ejemplos: ver la televisión, películas, videos en línea, etc.
COMUNICACIÓN	Ejemplos: mensajes de texto, videollamadas, correo electrónico, etc.
REDES SOCIALES	Ejemplos: uso de aplicaciones como Instagram, TikTok, Facebook, etc.
JUEGOS	Ejemplos: jugar videojuegos, utilizar aplicaciones que se basan en juegos, etc.





PIENSE EN EL USO QUE HACE SU HIJO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

¿Qué tiempo aproximado calcula que sus hijos dedican a los medios cada día? Piense en:

- Cuánto ven de televisión, videos o YouTube
- Cuánto tiempo pasan utilizando aplicaciones
- Si tienen su propio dispositivo

¿Le preocupa algún aspecto del uso que sus hijos hacen de las pantallas?

TIPOS DE USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

VER VIDEOS	Ejemplos: ver la televisión, películas, videos en línea, etc.
COMUNICACIÓN	Ejemplos: mensajes de texto, videollamadas, correo electrónico, etc.
REDES SOCIALES	Ejemplos: uso de aplicaciones como Instagram, TikTok, Facebook, etc.
APLICACIONES Y JUEGOS	Ejemplos: jugar videojuegos, utilizar aplicaciones que se basan en juegos, etc.





DIARIO DEL USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN PARA NIÑOS

6:00 a. m.	
7:00 a. m.	
8:00 a. m.	
9:00 a. m.	
10:00 a. m.	
11:00 a. m.	
12:00 p. m.	
1:00 p. m.	
2:00 p. m.	
3:00 p. m.	
4:00 p. m.	
5:00 p. m.	
6:00 p. m.	
7:00 p. m.	
8:00 p. m.	
9:00 p. m.	

TIPOS DE USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

VER VIDEOS	Ejemplos: ver la televisión, películas, videos en línea, etc.
COMUNICACIÓN	Ejemplos: mensajes de texto, videollamadas, correo electrónico, etc.
REDES SOCIALES	Ejemplos: uso de aplicaciones como Instagram, TikTok, Facebook, etc.
APLICACIONES Y JUEGOS	Ejemplos: jugar videojuegos, utilizar aplicaciones que se basan en juegos, etc.



Video 3: Evaluar el contenido de los medios de comunicación y elegir opciones de alta calidad

Aspectos generales:

3.1 Programas de televisión, videos y películas de alta calidad

- El contenido importa: los niños copian lo que ven.
- Qué buscar y qué evitar.

3.2 Aplicaciones y libros electrónicos de alta calidad

- Qué buscar y qué evitar.

3.1 Guion del video: Programas de televisión, videos y películas de alta calidad

Los videos que ven los niños y las aplicaciones con las que juegan son importantes. Elegir un buen contenido puede ser difícil, pero queremos ayudarlo. Hemos estudiado la investigación sobre videos y aplicaciones para niños, y hemos creado listas sencillas para enseñarle lo que debe buscar. Estas listas se basan en muchos años de investigación sobre lo que funciona (¡y lo que no!) para los niños respecto a los medios de comunicación. Puede utilizar las listas para decidir qué videos y aplicaciones quiere que utilicen sus niños. Piense que es como elegir alimentos para su despensa. Usted compra y lleva a casa los alimentos que quiere que sus hijos coman, en vez de dejar que tomen cualquier cosa de la tienda. De la misma forma en que algunos alimentos son mejores para usted que otros, hay algunos videos y aplicaciones que son mejores para los niños. Nosotras lo ayudaremos a encontrar los que son buenos y educativos, y usted podrá elegir lo mejor para su familia o centro de cuidado infantil. Una recomendación general, tanto para los videos como para las aplicaciones, es elegir cosas que no le molesten a usted, el cuidador, de esta forma es más probable que utilice los medios de comunicación junto con el niño.

La primera lista se centra en lo que hay que buscar en los videos que ven los niños, y la segunda en las aplicaciones.

Videos, programas y películas de alta calidad

Quizás le sorprenda saber que ver series y videos no es fácil para los niños. Implica mucho más que sentarse y relajarse. Para que los niños aprendan a través de los videos se necesita mucha capacidad intelectual y habilidades. Cuando parece que los niños se limitan a mirar una pantalla, en realidad están concentrados en lo que ocurre en el video. Sus cerebros están ocupados intentando comprender lo que ven, conectarlo con lo que saben y crear recuerdos con ello. Ya que ver videos puede ser una gran oportunidad para que los niños aprendan, es importante elegir los videos adecuados para ellos.

Antes de empezar a buscar videos de alta calidad, hay que recordar dos cosas. En primer lugar, no todos los programas o videos que dicen que son para niños son realmente buenos para

ellos. Algunos programas, entre ellos los de la televisión pública como PBS Kids, cuentan con equipos de personas que trabajan arduamente para que sean educativos. PBS Kids siempre es un buen punto de partida para buscar buenos programas y videos para niños pequeños. Pero otros, como muchos videos de YouTube, solo están hechos para divertir, mantener los ojos en la pantalla y ganar dinero. En segundo lugar, ni siquiera los videos que dicen ser educativos son todos iguales. Algunos son mejores que otros para ayudar a los niños a aprender. Desafortunadamente, no existe un sistema que califique la calidad educativa de los videos para niños. Corresponde a los padres, cuidadores y educadores decidir qué es lo mejor.

Hay muchos sitios donde los niños pueden ver videos: en distintas aplicaciones, canales y servicios de transmisión. Pero tener muchas opciones no siempre es mejor o necesario. Las investigaciones demuestran que los niños aprenden más de los videos cuando ven el mismo programa o los mismos episodios una y otra vez. No es necesario contratar todos los servicios de transmisión ni dejar que los niños vean montones de programas diferentes. Una vez que encuentre buenas opciones que funcionen para usted, puede apegarse a ellas. Por ejemplo, mis mellizos de tres años llevan más de un año viendo los mismos programas, y siguen interesados y aprendiendo de ellos.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es el dispositivo que utiliza el niño mientras ve videos. Las investigaciones nos dicen que lo mejor para los niños es ver videos en una pantalla de televisión que permanezca en un solo lugar de la casa. Puede ser en la sala de estar o en la sala de juegos. Esto se debe a varias razones. En primer lugar, es más fácil vigilar al niño. Cuando está viendo televisión, sabe que probablemente se quedará en un sitio. Además, como el televisor es un aparato más grande y no hay que sujetarlo, es más probable que usted u otro adulto o hermano puedan ver la televisión con el niño. Incluso si sale de la habitación, puede oír lo que está viendo y comprobar fácilmente cómo está. También puede llevarse el control remoto para que no pueda cambiar a algo que no quiere que vea. Además, las investigaciones demuestran que ver videos en teléfonos o tabletas puede ser frustrante para los niños. Pueden pulsar botones accidentalmente o encontrar contenido que usted no quiere que vean. Y si se acostumbran a ver videos en un teléfono, puede que sigan pidiéndole usar su teléfono para ver cosas más adelante.

Así que, siempre que sea posible, anime a los niños a ver videos en un televisor. Si no tiene televisor o si está de viaje, la siguiente mejor opción es una tableta, sobre todo si es una tableta que no se usa a menudo en casa. De este modo, puede guardarse fuera de la vista del niño cuando no la utilice, por ejemplo, en un armario o en una estantería. Poner la tableta fuera de la vista ayuda a mantenerla fuera de la mente de los niños pequeños. Dejar que los niños vean videos en el teléfono debe ser el último recurso. Si está en un apuro, el teléfono puede ser una opción útil para mantener entretenido al niño, pero recomendamos no utilizarlo con regularidad.

Por primera vez, los niños pequeños dedican la mayor parte de su tiempo de pantalla a ver videos en línea, con un promedio de 39 minutos al día en sitios como YouTube.

Aproximadamente un tercio de los niños ve videos en línea todos los días. YouTube es muy diferente de la televisión porque los contenidos son creados por personas individuales, lo que dificulta su seguimiento y control. La mayoría de los videos de YouTube no son una buena opción para los niños, puesto que se trata de videos de presentación de marcas o video blogs (vlogs) familiares, o videos de otras personas jugando con juguetes o juegos. YouTube ha sido criticado por no supervisar el contenido y por reproducir automáticamente videos que pueden no ser apropiados. YouTube también ha recopilado ilegalmente datos de espectadores menores de edad sin su consentimiento, lo cual es preocupante.

Un estudio sobre el historial de visualización en YouTube de niños pequeños reveló que el 85 % de los videos que veían eran anuncios de productos, y alrededor del 20 % mostraba material muy inapropiado, como violencia o contenido sexual. Incluso los videos marcados como “apropiados para la edad” suelen incluir anuncios que no son buenos para los niños. Además, el 75 % de los videos que los niños ven en YouTube tienen poco o ningún valor educativo. Teniendo esto en cuenta, es importante ser precavido y estar muy involucrado si se permite a los niños ver cualquier cosa en YouTube.

Cuando se trata de elegir videos de alta calidad para sus hijos, no se trata solo de encontrar contenido apropiado para su edad. También se trata de tomar decisiones que sean a la vez educativas y entretenidas. Pero ¿cómo hacerlo?

Qué evitar

El único sistema de clasificación disponible para programas y películas es el de la Motion Picture Association: G (audiencias generales), PG (se sugiere la supervisión de los padres), R (restringido) y NC 17 (claramente adulto). Esto solo es útil para que los padres sepan lo que no deben dejar ver a sus hijos y no lo que es bueno que vean. El hecho de que algo esté clasificado como G no significa que sea de alta calidad, educativo o incluso apropiado para los niños. Es importante mirar más allá de estas clasificaciones, tener en cuenta las recomendaciones de fuentes fiables y decidir por uno mismo. Para ayudarlo, hemos elaborado una lista práctica de lo que debe buscar en programas de televisión y películas infantiles. En la siguiente sección sobre qué buscar, repasaremos lo que contiene la lista de verificación. No dude en escuchar esta sección, ya que todo está escrito en la lista de verificación. Una nota: No hablaremos de videojuegos o sistemas de juego porque no recomendamos los videojuegos tradicionales para los niños más pequeños. Si decide dejar que su niño juegue o vea videojuegos, intente limitarlo a juegos clasificados “E is for Everyone” (E es para todos los públicos). Tenga en cuenta que incluso los juegos clasificados para “todos los públicos” pueden contener algo de violencia o lenguaje moderado.

Lo primero que hay que tener en cuenta al seleccionar programas o videos para niños es si están adaptados a su edad. Hay tres grandes cosas que hay que evitar en los videos para niños pequeños: contenido demasiado aterrador, violento o que incite al odio. Esto se aplica no solo al contenido realista con personas reales, sino también a los dibujos animados y los mundos de fantasía. A los niños pequeños les cuesta distinguir entre lo que es ficticio y lo que es real, así que, aunque un video esté ambientado en un mundo irreal, un niño puede aprender de él y sentir miedo. Muchos padres se han dado cuenta de que a sus hijos les interesan mucho los villanos, los monstruos, las peleas, etc. No es de extrañar, porque el miedo y la emoción pueden sentirse de forma muy similar en el cuerpo. Ver cosas que dan miedo puede parecer emocionante para los niños en ese momento, pero ¿a qué precio? Hablemos más sobre esto.

Empecemos por lo que asusta a los niños. Que a usted algo no le parezca aterrador no significa que no lo sea para un niño. Y lo que asusta a los niños pequeños en los medios de comunicación puede sorprenderle. Los niños pequeños sienten temor tanto de las cosas reales, como la oscuridad y los animales grandes, como de las cosas imaginarias, como monstruos y dragones. También es probable que tengan miedo de algo que parece aterrador pero que *en realidad* es *inofensivo*, como ET el extraterrestre. Es un personaje simpático, pero da un poco de miedo. Es probable que los niños pequeños recuerden las cosas que los asustan una vez terminado

el video. Las investigaciones demuestran que ver cosas que les asustan cuando son pequeños puede afectar comportamientos como el sueño, y estos efectos pueden durar hasta la edad adulta. Consulte nuestro PDF titulado **Qué asusta a los niños** para ver qué puede asustar a niños de distintas edades y el PDF titulado **Guion de cinco pasos** para utilizar si un niño ve algo que le da miedo en los medios.

Ahora, hablemos de violencia. Los niños copian lo que ven. La violencia es emocionante para los niños y muy fácil de repetir. Las investigaciones demuestran que, aunque los personajes se metan en líos o sean corregidos como parte de una lección más amplia, los niños seguirán copiando. Numerosas investigaciones indican que es frecuente que los niños copien la violencia que ven en los medios de comunicación, con efectos que perduran incluso en la edad adulta. Así que lo mejor es que intente elegir contenido para sus hijos que no esté repleto de violencia. Aunque a usted le parezca aburrido, será mejor para sus hijos.

No solo debe evitarse el contenido físicamente violento, sino también las palabras que inciten al odio. Comportamientos como las burlas, el acoso y no incluir a los demás se utilizan a menudo en el contenido de los medios de comunicación infantil para enseñar lecciones, pero a los niños pequeños les cuesta entenderlos. Las investigaciones demuestran que los niños aprenden literalmente de los medios de comunicación. Les cuesta no solo entender lecciones morales complicadas como estas, sino también aplicarlas a situaciones de la vida real. Dada la facilidad con que los niños copian los comportamientos que ven en la pantalla, sugerimos elegir que solo muestre comportamientos adecuados. Hablaremos más de ello en la próxima sección.

Una última cosa que queremos evitar es el contenido demasiado estimulante. Esto significa videos demasiado llamativos, con ritmo rápido, colores brillantes y efectos de sonido superpuestos. Un ejemplo de esto es algo como Wheel of Fortune (Rueda de la fortuna). Probablemente sea muy divertido para un niño pequeño, pero no significa mucho para él. Se trata simplemente de mantener los ojos en la pantalla con imágenes y sonidos. Queremos captar la atención de los niños con buenas historias y lecciones educativas, no con animaciones llamativas. Ahora que ya hemos hablado de lo que hay que evitar, vamos a hablar de uno de mis temas favoritos: qué hay que tener en cuenta a la hora de buscar videos de alta calidad.

Qué buscar

Al revisar el contenido de los videos para niños, hay que fijarse en tres cosas principales: los comportamientos, el diseño y los temas. Todos ellos se incluirán en la hoja de verificación en un formato sencillo para que pueda escucharlos. Vamos a separar.

En primer lugar, hablemos del diseño del programa. Hay que buscar muchas características de diseño que ayuden a los niños a aprender de las pantallas. Abarcaremos algunas de las más importantes. En primer lugar, un video con un ritmo **MÁS LENTO** y **MENOS** cortes de escena será más fácil de entender y de comprender para los niños. Los cortes de escena se producen cuando cambia la imagen en pantalla o el ángulo de la cámara. Esto se ve como un movimiento en la pantalla, y cuanto menos movimiento, más fácil es para los niños entender lo que está pasando. También es importante que el audio y los efectos de sonido se utilicen de forma significativa y acorde con el contenido del video. Mostrar a un personaje hablando a un ritmo normal es mejor que un narrador superpuesto con efectos de sonido que llamen la atención y un montaje de clips cosidos entre sí. Además, la repetición es una característica de diseño importante para los niños pequeños. Las metas de aprendizaje importantes deben repetirse

a lo largo del programa, idealmente con algunos ejemplos diferentes. Por ejemplo, si el objetivo de la lección es entender cómo funcionan las sombras, mostrar una sombra en varios objetos o superficies sería una gran variación para mostrar que las sombras pueden producirse en muchas cosas. Repetir la lección con alguna variación permite a los niños crear una comprensión más flexible de esa lección que puede aplicarse más fácilmente a la vida real.

Otra característica de diseño que hay que tener en cuenta es la llamada “rotura de la cuarta pared”. Es cuando los personajes de la pantalla hablan al público para romper la barrera entre la pantalla y el mundo real. Cuando los niños responden a los personajes que rompen la cuarta pared, la televisión resulta mucho más atractiva y estimula el aprendizaje. También puede ser útil buscar programas que tengan escenarios, situaciones o lecciones que se puedan relacionar con la vida de su hijo. Es más fácil trasladar una lección de la pantalla al mundo real cuando son similares entre sí.

A continuación, veamos los comportamientos en el programa. Las investigaciones sugieren que es importante seleccionar contenido mediático que muestre comportamientos positivos. Los niños copian lo que ven, entonces ¿usted qué quiere que copien? Me pregunto si me sentiría cómoda si los personajes del programa hablaran y actuaran así con mis hijos en la vida real. ¿Me gustaría que a mi hijo le hablaran como lo hacen los personajes? ¿Querría que lo trataran como se trata a los personajes en la serie? Los principales comportamientos que hay que buscar son gestión de sus sentimientos, resolución de problemas, curiosidad, compartir, juego limpio, amabilidad y comprensión de lo que sienten los demás. Recomendamos buscar programas que contengan este tipo de comportamientos positivos.

El último elemento a tener en cuenta en la selección de videos de alta calidad es la temática. Le sugerimos que busque espectáculos de temática educativa. La educación no tiene por qué significar enseñar conceptos científicos y matemáticos, hay mucho contenido en video estupendo que enseña a los niños sobre sentimientos, habilidades sociales y relaciones sanas con amigos y familiares. Busque temas que sean especialmente interesantes para los niños que van a ver el programa, o temas que usted quiera que aprendan. Personalmente, me gustan los programas educativos con temas divertidos fuertes, como creatividad, aventura y curiosidad, que pueden inspirar el juego una vez terminado el video.

3.2 Guion del video: Aplicaciones de alta calidad

Al igual que ocurre con los videos, el hecho de que una aplicación se anuncie como educativa no la convierte automáticamente en una buena opción. La forma en que los niños juegan mientras utilizan la aplicación afecta lo que pueden hacer y aprender. Muchas aplicaciones de baja calidad son básicamente fichas y enseñan simples técnicas de memorización. Estas aplicaciones solo ofrecen una forma fija de jugar. Aunque esto no es necesariamente malo si quiere que su hijo aprenda una habilidad o lección específica, hay mejores tipos de aplicaciones para jugar. Las aplicaciones de mayor calidad que ofrecen un juego abierto tienden a promover un aprendizaje más flexible en los niños. Las aplicaciones de juego abierto no tienen una única forma correcta de jugarse. Animar a los niños a crear, explorar y descubrir. Un ejemplo de aplicación de juego abierto puede ser tan sencillo como una versión digital de un dibujo en una tableta. Estas aplicaciones de juego abierto tienen más libertad y opciones que animan a los niños a explorar y aprender algo que les entusiasma. Además, suelen ser más divertidas. Las aplicaciones de juego abierto también le permitirán sacar más provecho a su dinero, porque los

niños se animarán a jugar durante más tiempo, ya que tienen más opciones y pueden seguir sus intereses. Incluso las aplicaciones de juego abierto deben tener instrucciones claras o ser fáciles de seguir y descifrar. Antes de permitirle a su hijo jugar con una aplicación, asegúrese de que entienda los conceptos básicos de uso de la pantalla. Gestos como tocar, deslizar y arrastrar elementos en la pantalla son importantes para muchas aplicaciones infantiles.

Cuando se trata de seleccionar aplicaciones y juegos de alta calidad, también debe fijarse en el diseño del juego y en el contenido educativo. El diseño y el contenido de una aplicación determinan lo que aprende un niño. A la hora de elegir aplicaciones, utilice el modelo de atracción engaging, actively involved, meaningful and social, (E-AIMS), es decir las aplicaciones deben ser *atractivas* (engaging) (con un argumento o una lección claros), *activamente intrincadas* (actively involved) (mentalmente estimulantes), *significativas* (meaningful) (relacionadas con su vida diaria) y *sociales* (promueven la interacción con los demás). Estos cuatro pilares sustentan una experiencia de aprendizaje divertida y retadora para los niños pequeños. Vamos a desglosarlos un poco más. Cuando vea el diseño de la aplicación, piense en si es:

Atractiva: para despertar el interés de los niños, una aplicación debe tener una historia o una lección general. Si puede averiguar lo que intenta enseñar, es una buena señal de que la aplicación se ha creado con un plan educativo. Por ejemplo, los juegos de una aplicación pueden enseñar a los niños cosas que empiezan por la misma letra, o permitirles plantar flores y descubrir cómo crecen las plantas. La parte de aprendizaje debe ser una pieza central del funcionamiento del juego, de modo que los niños utilicen lo que están aprendiendo para jugar o ganar. En otras palabras, lo que los niños hacen en la pantalla debe centrarse principalmente en la lección.

Es una tendencia común en las aplicaciones para niños incluir muchas campanas y silbatos. Esto hace que una aplicación sea emocionante y llamativa, generará ventas y mantendrá los ojos en la pantalla. Pero menos es más cuando se trata de impartir lecciones educativas. Cuando se limitan las distracciones, los niños pueden concentrarse en la lección y aprender mejor. Imagine que intenta leer un libro y alguien lo interrumpe una y otra vez mientras le habla de algo que no está relacionado con lo que hace o le dice que toque una zona concreta de la página. Esto le haría cambiar su enfoque con frecuencia y reduciría su capacidad para comprender lo que está intentando lograr. Una de las mayores distracciones que hay que tener en cuenta en las aplicaciones infantiles es la publicidad. Los anuncios son muy comunes en las aplicaciones y varían mucho en cuanto a los productos que anuncian. Además, no suelen estar relacionados con las metas de la aplicación. Desafortunadamente, la publicidad es más común y más frecuente durante el juego en las aplicaciones gratuitas que en las de pago. Muchas aplicaciones gratuitas obligan a los niños a ver un anuncio antes de poder seguir jugando, lo que puede provocar distracciones. Las aplicaciones tampoco deben obligar a los niños a comprar objetos para ganar el juego.

El tipo de aplicación que resulta emocionante y atractiva para un niño puede no ser igual de emocionante o atractiva para otro. Todos los niños son diferentes. Algunos niños se verán más afectados por las distracciones que otros. Si nota que un niño se distrae con facilidad, intente buscar aplicaciones con ajustes que incluyan opciones como la posibilidad de disminuir el ruido visual, silenciar la música de fondo y los efectos de sonido, o cambiar el ritmo en el que se producen las animaciones.

Activamente intrincada: las investigaciones nos dicen que los niños aprenden más cuando el juego supone pequeños desafíos, lo que obliga a los niños a mantener sus mentes en funcionamiento incluso de formas pequeñas. En una aplicación, esto significa que lo ideal es que haya varias opciones de juego o niveles que puedan ajustarse a los distintos niveles de habilidad de los niños. A medida que los niños mejoran en habilidad, pueden “subir de nivel” a lo largo del juego para que sigan participando.

Significativa: los niños están preparados para aprender cuando el contenido y el estilo de enseñanza de la aplicación se ajustan a su edad y se relacionan con sus vidas. Para aprender bien, los niños necesitan relacionar lo que están aprendiendo con lo que ya saben y han experimentado, de modo que puedan entenderlo y recordarlo mejor. No basta con memorizar datos; las aplicaciones deben hacer que el aprendizaje sea divertido al permitir que los niños practiquen las habilidades de diferentes maneras. Esto pueden lograrlo conectando lo que hay en la aplicación con la vida real, como utilizando imágenes reales en lugar de dibujos animados o utilizando lugares y personajes conocidos para enseñar cosas nuevas. Por ejemplo, pueden mostrar a los niños cómo medir cosas en una cocina o comparar los tamaños de los libros en una biblioteca. Cuando las aplicaciones utilizan cosas que los niños conocen, ellos pueden prestar más atención y aprender más.

Social: al igual que con los videos, los niños aprenden mejor cuando utilizan las aplicaciones y los juegos con sus padres o cuidadores. Las aplicaciones son una forma divertida para usted y su hijo de jugar y aprender cosas nuevas. Pueden ser creativos y explorar juntos, en especial con aplicaciones que les permiten hacer cosas diferentes. Los padres y cuidadores pueden ayudar sobre todo explicando las reglas del juego, explicando la lección y relacionándola con la vida real. Otra forma en que las aplicaciones pueden ser sociales es ofreciendo opciones para jugar con otras personas, como amigos o familiares, de modo que los niños puedan hablar sobre lo que están aprendiendo. Las buenas aplicaciones de aprendizaje también deberían sugerir a los padres formas de hacer preguntas que hagan pensar a los niños, ya sea formulando preguntas durante el juego o sugiriendo cosas de las que hablar fuera de la aplicación. Pero incluso si un niño utiliza una aplicación o un juego sin supervisión, el niño puede interactuar con los personajes o hablar de su experiencia de juego después. Para los niños puede ser útil jugar a juegos que incluyan personajes de sus series o libros favoritos, puesto que ya se sienten vinculados a ellos.

En resumen, una buena aplicación mantendrá a los niños concentrados, captará su atención y tendrá un contenido que les resulte familiar. Lo ideal sería que la aplicación tuviese funciones fáciles de usar y adaptadas a las capacidades de cada niño.

Consulte nuestro PDF titulado **Videos de alta calidad** y nuestro PDF titulado **Aplicaciones de alta calidad** para ver resúmenes rápidos y sencillos de nuestros consejos.

Conclusiones clave

- Elegir buen contenido para los niños es difícil, pero también importante para su desarrollo.
- Corresponde a los padres, cuidadores y educadores decidir qué contenido multimedia es mejor.

- No todos los videos o aplicaciones anunciados “para niños” o “educativos” son realmente buenos para ellos.
 - Los niños aprenden más de los videos cuando ven el mismo programa, película o episodio una y otra vez, por lo que tener muchas opciones no siempre es mejor.
 - Ver videos en un televisor que permanezca en un mismo sitio es lo mejor para los niños, seguido por verlos en una tableta y lo menos preferido es entregar a los niños su teléfono.
 - Intente encontrar aplicaciones y libros electrónicos interactivos y atractivos, con un argumento claro o una lección que pueda relacionarse con la vida real de los niños.
 - Cuando sea posible, utilice los medios de comunicación con los niños para ayudarles en su aprendizaje y asegúrese de que el contenido es apropiado para su edad.
-

Preguntas para el debate y actividades de extensión

Preguntas de debate para los padres

- ¿Cómo elige actualmente los videos y aplicaciones que utilizan sus hijos?
- ¿Ha notado algún cambio en el comportamiento o el aprendizaje de su hijo después de utilizar determinados videos o aplicaciones?
- ¿Qué opina de la responsabilidad de garantizar que los niños estén expuestos a contenido educativo de alta calidad? ¿Cómo puede repartirse esta responsabilidad entre padres, cuidadores, educadores y creadores de contenidos para los medios?

Actividades de extensión para los padres

- Visite el sitio web de PBS Kids y consulte su lista de programas y aplicaciones actuales. Elija un programa y una aplicación para evaluarlos con las **listas de verificación de medios de alta calidad**. Revise el contenido y rellene la lista de verificación sobre la marcha. Utilice este ejercicio para practicar cómo quiere tomar decisiones sobre lo que es apropiado para su hijo o hijos.
- Revise el ejemplo del **menú multimedia** que se compartió con el video 1. Piense en los programas y aplicaciones que le gustaría ofrecer a su hijo en el futuro.

Preguntas para el debate para los proveedores de cuidado infantil:

- ¿Qué recursos utiliza actualmente para encontrar videos y aplicaciones de alta calidad para los niños bajo su cuidado?
- ¿Cómo se asegura de que los videos y aplicaciones que ofrece sean apropiados para la edad y el nivel de desarrollo de los niños?
- ¿Qué opina de la responsabilidad de garantizar que los niños estén expuestos a contenido educativo de alta calidad? ¿Cómo puede repartirse esta responsabilidad entre padres, cuidadores, educadores y creadores de contenidos para los medios?

Actividades de extensión para proveedores de cuidado infantil:

- Visite el sitio web de PBS Kids y consulte su lista de programas y aplicaciones actuales. Elija un programa y una aplicación para evaluarlos con las **listas de verificación de medios de alta calidad**. Revise el contenido y rellene la lista de verificación sobre la marcha. Utilice este ejercicio para practicar cómo quiere elegir contenido apropiado para los niños bajo su cuidado.
- Revise el ejemplo del **menú multimedia** que se compartió con el video 1. Piense en los programas y aplicaciones que le gustaría ofrecer en su centro de cuidados infantiles en el futuro.



LISTA DE CONTROL DE CALIDAD PARA VÍDEOS, PROGRAMAS Y PELÍCULAS



DISEÑO DEL VIDEO

- ☐ Ritmo de acción lento y tranquilo
- ☐ Las escenas no cambian rápidamente
- ☐ Sin animaciones llamativas ni efectos de sonido estridentes
- ☐ Los sonidos y la música concuerdan con los efectos visuales
- ☐ La lección se repite de diferentes maneras para ayudar al niño a recordar
- ☐ A veces, los personajes hablan directamente con el niño
- ☐ Los personajes hacen una pausa para dejar que el niño responda
- ☐ No molesta al cuidador 😊

COMPORTAMIENTOS Y TRAMA

- ☐ La historia es clara y fácil de entender
- ☐ La historia es adecuada para la edad y los conocimientos del niño
- ☐ No incluye comportamientos o palabras aterradoras, violentas o de odio
- ☐ Los personajes tienen comportamientos positivos y amistosos
- ☐ Los personajes hablan amablemente
- ☐ La historia muestra lugares y acontecimientos conocidos o realistas para el niño

TEMAS Y LECCIÓN

- ☐ Tiene un tema o lección educativa específica
- ☐ La lección es fácil de identificar
- ☐ La lección es interesante para el niño



LISTA DE CONTROL DE ALTA CALIDAD PARA APLICACIONES



DISEÑO DE APLICACIONES (E-AIMS)

- ☐ Sin distracciones o bombos y platillos adicionales
- ☐ No es necesario ver anuncios para seguir jugando
- ☐ No es necesario comprar mejoras adicionales para ganar
- ☐ Actividades dirigidas por niños en las que el jugador puede elegir
- ☐ Los niveles de la aplicación son cada vez más difíciles
- ☐ Los elementos del juego se ven realistas
- ☐ Las situaciones dentro del juego son conocidas o similares a las de la vida del niño
- ☐ Personajes conocidos o repetidos que el niño puede llegar a conocer
- ☐ Anima a jugar juntos a través del multijugador o por turnos
- ☐ No molesta al cuidador ☺

JUEGO

- ☐ Final abierto con múltiples formas de jugar
- ☐ Las normas e instrucciones son claras o la aplicación es fácil de usar sin instrucciones
- ☐ Los gestos del juego (como deslizar, tocar) son cosas que el niño es capaz de hacer

LECCIÓN EDUCATIVA

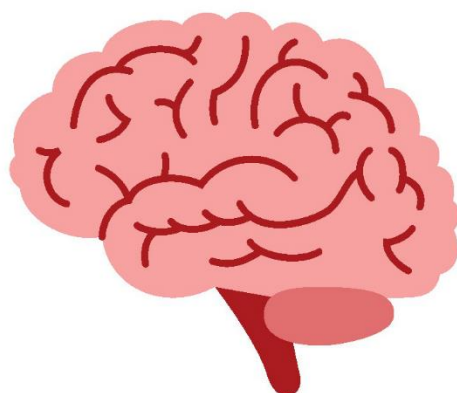
- ☐ Se ajusta a los intereses del niño
- ☐ Objetivos o lecciones de aprendizaje claros
- ☐ Juegos y retos adecuados a la edad de los niños
- ☐ Las lecciones educativas se repiten de diferentes maneras



TEMORES ACORDES CON EL DESARROLLO CEREBRAL



CHILD ABUSE & NEGLECT
Prevention Board



Tenga en cuenta que esto se basa en la forma en la que los niños se desarrollan en general, y que la experiencia de su hijo podría ser diferente.

De 0-2 años

Temen a los ruidos fuertes, los movimientos bruscos y a los desconocidos

Los bebés desarrollan habilidades para darse cuenta cuando su cuidador no está y empiezan a temer a los desconocidos. Su mundo se basa en experiencias concretas.

Infancia

Etapa sensoriomotora

De 2 a 7 años

Temen los peligros imaginarios, los cambios drásticos y las apariencias aterradoras

Los niños de esta edad empiezan a desarrollar la imaginación y pueden comenzar a adivinar lo que ocurrirá después. Sin embargo, no distinguen fácilmente entre lo real y lo imaginario.

Primera infancia

Etapa preoperacional

De 7 a 12 años

Temor a sucesos reales (catástrofes, perder a un ser querido) y peligro sugerido (música espeluznante, suspenso)

Durante la infancia media, los niños pueden distinguir entre lo real y lo imaginario. Pueden adivinar fácilmente lo que ocurrirá a continuación y comprender los peligros reales.

Infancia media

Fase operativa concreta

De 12 años en adelante

Temor a los problemas humanos y mundiales, como la soledad, la guerra, la pobreza y el calentamiento global

Los adolescentes tienen una visión más amplia del mundo y pueden pensar en las cosas que no ven. Pueden utilizar fácilmente tanto sus propias experiencias personales como la información que han escuchado de otras personas.

Adolescencia

Fase operativa formal



esas madres mediáticas



QUÉ DECIR SI SU HIJO VE CONTENIDO *ATERRADOR*



CHILD ABUSE & NEGLECT
Prevention Board



GUIA DE 5 PASOS

Lo entendemos, sucede.

Es posible que sus hijos vean algo aterrador en un video o en un juego que los asuste de verdad. Sin embargo, hay medidas que puede tomar para calmar parte de su miedo y preocupación.

Utilice este guion como guía para su conversación posterior.

Modifique este guion de acuerdo con el desarrollo de su hijo y de sus necesidades individuales.

La clave está en crear un espacio seguro y abierto para que su hijo exprese sus sentimientos y usted le ofrezca consuelo, tranquilidad y orientación.

1. Escuche sus sentimientos

Intente no decir cosas como “¡No tengas miedo!”. En lugar de eso, escúchelo y hable sobre lo que ha experimentado el niño. Por ejemplo: “Veo que estás preocupado. ¿Quieres hablar sobre eso?” Escuche y repita los sentimientos que el niño describe.

2. Explíquele esos sentimientos

Explíquele al niño por qué se siente asustado por lo que ha visto. Por ejemplo: “Ese monstruo de hielo era muy grande y ruidoso. Entiendo por qué te ha asustado”.

3. Reafírmeles que están seguros

Explíqueles que lo que ha visto en la pantalla no es una amenaza en la vida real y que están a salvo. Dígale cosas como: “Ese monstruo de hielo solo está en la película, no aquí. Los monstruos no son reales, y nunca dejaría que algo así se te acercara. Estás a salvo, mi trabajo es mantenerte a salvo”.

4. Provea herramientas para la próxima vez que eso suceda

Recuérdale a su hijo que si algo le da mucho miedo, puede hablarlo con un adulto, apartar la mirada, abrazar a su peluche, etc.

5. Reoriente su atención

Desvíe la conversación hacia algo positivo. Si es posible, intente cambiar de actividad y de lugar. Participe y permita que su presencia consuele a su hijo. Podría llevarlo a otra zona de la habitación para leerle su cuento favorito, sentarse a la mesa y dibujar juntos, salir a pasear o a soplar burbujas. ¡Lo que más disfruten usted y su hijo!



esas madres mediáticas

Video 4: Potenciar los beneficios del tiempo de pantalla

Aspectos generales:

- Potenciar los beneficios de los medios en pantalla para los niños.
- Uso conjunto de los medios de comunicación.
 - Antes de utilizar los medios de comunicación
 - Durante el uso de los medios de comunicación
 - Después de utilizar los medios de comunicación

Guion del video

Potenciar los beneficios del tiempo de pantalla para los niños

Hay muchas cosas que los cuidadores pueden hacer para que el tiempo de pantalla sea una experiencia positiva para los niños. Es importante ser consciente de lo que ven, limitar el contenido negativo y ayudarles a elegir opciones educativas. Pero lo más importante que puede hacer es involucrarse en el tiempo que el niño pasa frente a la pantalla. Es fácil asumir que el tiempo de pantalla es algo que los niños hacen solos. Pero las investigaciones demuestran que los niños se benefician más del tiempo frente a la pantalla cuando un adulto les ayuda a orientarse.

Lo ideal sería que un cuidador estuviera con los niños cada vez que utilizan una pantalla. Esto no es realista para la mayoría de las personas. Por suerte, hay muchas formas de fomentar la participación y el aprendizaje de los niños a través de los medios de comunicación antes, durante y después del uso de la pantalla. En este video compartiremos ideas sobre cómo potenciar los beneficios del tiempo de pantalla. Si elige una o dos de las sugerencias para ponerlas en práctica, puede hacer que el tiempo de pantalla sea una experiencia positiva.

Antes de utilizar los medios de comunicación

Preparar a un niño para aprender de las pantallas empieza por conocer su nivel de habilidad individual. ¿Qué entiende por televisión? ¿Hasta qué punto es capaz de utilizar una pantalla táctil? En el nivel más básico, los niños tienen que entender que las imágenes en una pantalla representan objetos del mundo real. Parte de este conocimiento se desarrolla con el tiempo y la experiencia. Pero usted puede ayudar explicándole la conexión entre los objetos de la pantalla y los objetos del entorno de su niño. Por ejemplo, puede señalar que un personaje de la televisión tiene un oso de peluche, igual al oso de peluche del niño. Una vez que el niño comprende que las imágenes en la pantalla pueden representar cosas reales del mundo, estará más preparado para aprender de las pantallas.

A continuación, puede explorar los intereses del niño. Los niños participan activamente en su propio aprendizaje. Su atención puede dirigirse, o centrarse más fácilmente, en cosas que les resulten interesantes. Familiarícese con lo que le gusta a su hijo y de lo que quiere aprender. Elegir medios educativos que contengan personajes, temas o canciones que interesen al niño, puede ayudarle a aprender a través de las pantallas. Además, elija medios que incluyan cosas con las que el niño esté familiarizado o disfrute. Si a un niño le encanta cuidar animales,



muéstrole un programa sobre un veterinario. O incluso simplemente busque contenido sobre niños de su misma edad. Intente que la experiencia en la pantalla se relacione con su vida real.

Así que, antes de utilizar los medios, tenga en cuenta al niño y su meta. Tenga en cuenta la edad, los conocimientos y los intereses del niño. Intente encontrar programas o aplicaciones que se ajusten a lo que le gusta, de forma adecuada. Cuando los niños se identifican con el contenido de los medios, es más probable que se interesen y presten atención. Y si tiene un tema específico sobre el que quiere que el niño aprenda, seleccione contenido que se ajuste a esa meta. Por ejemplo, si quiere que su hijo trabaje en aprender el alfabeto, intente con programas como Plaza Sésamo, diseñados para enseñar las letras. Algunos programas y aplicaciones educativos ofrecen información sobre la meta de aprendizaje directamente en la descripción, pero otros pueden requerir que lea la descripción del episodio. Si no está seguro, siempre puede reproducir un episodio y adelantarlos para ver un avance de lo que verá su hijo.

Una vez que haya averiguado de qué trata el programa o cuál es la lección, puede ser útil dar un “avance” al niño antes de que lo vea. Puede ser tan sencillo como leer en voz alta la descripción del episodio o las reglas del juego. Las investigaciones demuestran que explicar el argumento de un programa puede ser útil porque permite al niño centrarse más en el contenido educativo. Básicamente, si puede ayudar al niño a saber qué esperar, estará mejor preparado para aprender.

Un tercer paso que hay que dar antes de seleccionar un programa o dar a su hijo una tableta es establecer unas reglas claras. ¿Qué puede hacer el niño en la pantalla? ¿Cuántos episodios puede ver? ¿Por cuánto tiempo puede jugar? ¿Cuál será su próxima actividad después de la pantalla? Explíquelo cuándo terminará el tiempo de pantalla. Por ejemplo, al cabo de 20 minutos de un episodio o cuando se hayan fregado los platos. Cuando sea posible, avise unos minutos antes de que se acabe el tiempo. Los temporizadores y los recordatorios pueden ayudar mucho a reducir la lucha contra el tiempo de pantalla. Nos encanta utilizar temporizadores visuales que muestran a los niños exactamente cuánto tiempo les queda para que no haya sorpresas.

Algo igualmente útil que hay que explicar es qué va a hacer usted (el cuidador) mientras el niño utiliza los medios de comunicación. Explíquelo si va a ver el programa o a jugar con él. Si no es así, explíquelo lo que va a hacer y dónde puede encontrarlo. Por ejemplo, puede decirle que estará trabajando, cocinando o haciendo otra cosa de la que tenga que ocuparse. Intente estar plenamente presente con el niño, siempre que sea posible, para crear experiencias de aprendizaje de conexión a través de los medios de comunicación. Pero cuando no pueda, puede sentirse bien utilizando los medios de comunicación como herramienta para ayudar a mantener a los niños ocupados de forma segura cuando haya elegido un contenido que sea seguro y educativo.

Durante el uso de los medios de comunicación

Ahora que ya ha preparado al niño para el éxito, hablemos de las formas en las que puede participar durante el tiempo de pantalla. Recuerde que no tiene por qué utilizar todas y cada una de estas sugerencias cada vez que un niño utilice una pantalla. Le estamos ofreciendo ideas basadas en la investigación sobre lo que puede hacer para potenciar el aprendizaje y los

beneficios. Si puede elegir, aunque sea solo una de estas ideas para ponerlas a prueba, ayudará a los niños a sacar más provecho de los medios de comunicación.

Cuando sea posible, la mejor manera de participar en el uso que su hijo hace de los medios es a través del **uso conjunto de los medios de comunicación**. Se trata de que un adulto vea, utilice y hable de los medios de comunicación con un niño. Utilizar juntos los medios de comunicación es una oportunidad para potenciar el aprendizaje de su hijo a través de la pantalla.

Durante el tiempo de pantalla, las indicaciones rápidas pueden ayudar a los niños a centrarse en la experiencia multimedia. Intente dirigir la atención del niño hacia la información importante que aparece en la pantalla, como los personajes principales o las lecciones. Por ejemplo: “¡Es Bluey! Ella y su hermana Bingo viven con sus padres, Bandit y Chili, y son las protagonistas del programa. Veamos si hoy nos enseñan algo nuevo”. Esto le ayudará a comprender que se va a impartir una lección. Esto también puede ayudarle a aprender a fijarse en las cosas importantes que aparecen en pantalla. Consulte nuestros guiones y documentos con consejos sobre cómo ayudar a su hijo a participar activamente en su propio aprendizaje a través de los medios de comunicación.

Aunque el uso conjunto de los medios de comunicación es la situación **ideal** para **aprender de las pantallas**, sabemos que NO siempre es realista. **No hay que sentirse culpable por dejar que los niños utilicen medios de comunicación educativos mientras usted se ocupa de algunas tareas o incluso simplemente se toma un descanso.** Usted es un cuidador ocupado, y el tiempo de pantalla puede ser una herramienta útil cuando se utiliza de manera saludable. Lo animamos a que utilice estos consejos para que este tiempo sea positivo para los niños bajo su cuidado.

Libros electrónicos

Aparte de las típicas actividades frente a la pantalla, como ver la televisión o jugar, hay otras formas de practicar el uso conjunto de los medios de comunicación con los niños. Una de nuestras formas favoritas de utilizar juntos los medios de comunicación es la lectura de libros electrónicos. Muchas familias pasan por alto y no utilizan los libros electrónicos en sus hogares. Pero leer libros a los niños tiene muchas ventajas. Los libros electrónicos brindan la oportunidad de leer libros que físicamente no tenemos en casa o en el centro de cuidados infantiles. A los niños hay que leerles pronto y a menudo, idealmente todos los días, desde que nacen. Pero solo al 59 % de los niños se les lee a diario. Si leer en voz alta le resulta difícil, también puede encontrar libros electrónicos que le narrarán la historia en voz alta. Consulte en su biblioteca local las opciones de descarga de libros electrónicos para niños.

Videollamadas

Otra opción para utilizar juntos los medios de comunicación es a través de las videollamadas. Se ha comprobado que las videollamadas, a través de aplicaciones como FaceTime o Skype, favorecen el establecimiento de relaciones familiares entre niños de corta edad. Las videollamadas son apropiadas y valiosas para niños de TODAS las edades. Los niños pueden hablar por video desde los primeros días de vida. Las familias suelen utilizar las videollamadas para ayudar a los niños a estrechar lazos y conectar con seres queridos que están lejos. Razones

como trabajo, divorcio, inmigración, encarcelamiento y servicio militar pueden separar a los niños de las personas que los quieren. Pero con una videollamada, su hijo puede responder e interactuar en tiempo real con una persona que puede estar lejos. De este modo, los niños se sienten más cerca de la persona que está al otro lado del teléfono, lo que no ocurre con una llamada normal. Pruebe llamando a un abuelo o amigo lejano y enséñele a interactuar por videollamada. Puede ser muy divertido para todos. Intente que el niño le muestre a la persona con la que están hablando objetos, como un libro favorito, y que la persona hable sobre el objeto, como si estuviera leyendo el libro.

Después de utilizar los medios de comunicación

Para muchos de nosotros sentarse a utilizar los medios de comunicación con los niños no es realista. ¡Y está bien! Cuando no esté presente mientras el niño usa los medios de comunicación, puede utilizar estos consejos. Lo principal es ayudar al niño a establecer conexiones entre la pantalla y la vida real.

Si no lo sabe, intente averiguar la lección o la meta del contenido que el niño estaba utilizando. Puede volver atrás y leer la descripción del programa, episodio o juego, para intentar averiguar qué ha visto y aprendido su hijo. A continuación, puede utilizar esta información para ampliar la lección. Para aprender de la pantalla, los niños tienen que pensar en el material educativo de muchas maneras diferentes.

Cuando tenga clara la lección, puede comenzar por hacerles un resumen. Vuelva a explicar lo que han visto. También puede ampliar la lección impartida en pantalla ayudándoles a establecer nuevas conexiones con el mundo real. Esto ayuda a la “transferencia” de la lección, que es cuando el niño toma lo que aprende en la pantalla y lo utiliza en la vida real. Ayude a su hijo a transferir la lección relacionando el contenido con su vida particular. Una los puntos por él y explíquele las similitudes. Por ejemplo, si la lección incluía un ejemplo de contar en el zoológico, recuérdale la vez que fueron a un zoológico y pídale que intente contar los animales que vieron.

Si no sabe qué ha hecho el niño durante el tiempo de pantalla o no puede imaginar cuál ha sido la lección, aún puede crear una oportunidad de aprendizaje. Pídale que le cuente lo que ha visto o hecho. A ver si puede contarle lo que ha aprendido. Al menos, esta puede ser una forma divertida de conectar con el niño y escuchar lo que ha notado durante su tiempo frente a la pantalla.

Consulte nuestra **hoja de apuntes sobre potenciar los beneficios del tiempo de pantalla** para ver un resumen rápido y sencillo de nuestros consejos, y no olvide leer el **PDF** titulado **Herramientas para hablar durante el uso de los medios de comunicación** para obtener ideas sobre cómo ayudar a centrar la mente de los niños durante el uso de los medios de comunicación.

Conclusiones clave

- Lo ideal sería que los cuidadores participaran de algún modo en el tiempo de pantalla del niño, pero no pasa nada si no siempre es posible utilizar los medios de comunicación juntos.
- Elija medios educativos que se ajusten a los intereses de los niños y a sus metas.
- Ser claro sobre las metas y las reglas del tiempo de pantalla, y ofrecer un avance de lo que está por venir antes del uso de los medios de comunicación, ayuda a establecer las expectativas de los niños sobre el tiempo de pantalla y a reducir las luchas de poder.
- Hable con los niños mientras utilizan juntos las pantallas. Hacer preguntas y hablar juntos puede hacer que usted y los niños bajo su cuidado piensen, reflexionen, predigan y creen recuerdos juntos.
- Apoyar el uso de los medios de comunicación de los niños con técnicas conjuntas antes, durante y después del uso de la pantalla puede potenciar los beneficios del tiempo frente a la pantalla.

Preguntas de discusión y actividades de extensión

Preguntas de debate para los padres:

- ¿Cómo es el tiempo de pantalla de sus hijos en su hogar? ¿Son sus hijos más propensos a utilizar las pantallas como forma de ocuparse mientras usted está haciendo otra cosa? ¿Usted y su hijo utilizan pantallas juntos con frecuencia?
- ¿Ve programas o juega en aplicaciones con su hijo? ¿Tiene programas o juegos favoritos que disfrute con su hijo?
- ¿Cómo podría añadir más tiempo para el uso conjunto de los medios de comunicación al tiempo que su hijo pasa tiempo frente a la pantalla? ¿Qué le gustaría hacer antes, durante o después de que su hijo utilice los medios de comunicación?

Actividades de extensión para los padres:

- Piense en uno de los programas, aplicaciones o libros favoritos de su hijo. Formule 3 preguntas que podría hacerle a su hijo antes, durante y después de usar uno de sus medios favoritos. Tenga en cuenta el debate que espera suscitar y sus metas de aprendizaje.
- Planifique una experiencia de uso conjunto de los medios de comunicación de principio a fin. Elija un programa, un libro o una aplicación que le interese ver con su hijo. Elija un día y una hora para sentarse con su hijo y utilizar juntos este medio de comunicación. ¿Cómo sería para usted la experiencia multimedia conjunta ideal? (Por ejemplo, una noche de cine acurrucado con su hijo y charlas significativas sin teléfonos ni otras distracciones).

Preguntas para el debate para los profesionales del cuidado infantil:

- ¿Utiliza pantallas en grupo o individualmente con los niños? ¿Qué retos u oportunidades puede prever en la práctica del uso conjunto de los medios de comunicación?
- ¿Ve videos o juega con aplicaciones con los niños bajo su cuidado? ¿Tiene videos o aplicaciones favoritos que funcionen bien en un entorno de grupo?



HERRAMIENTAS PARA HABLAR DURANTE EL USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

EJEMPLOS DE GUIONES C-R-O-W-D

Supongamos que usted y su hijo están viendo juntos un episodio de Plaza Sésamo. Durante uno de los segmentos, Elmo y sus amigos se quedan sin bloques mientras construyen y buscan otros objetos para terminar su torre. Aquí tenemos ejemplos de cada una de las preguntas de CROWD relacionadas con este escenario:

EJECUCIÓN: RELLENE EL ESPACIO EN BLANCO

¡Oh, no! Elmo y sus amigos tienen un problema que resolver. Veamos. "Me pregunto, ¿qué pasaría sí...?" ("Me pregunto, ¿qué pasaría sí? intentemos" es una frase muy repetida en este programa.)

MEMORIA: RECUERDE ALGO QUE YA SUCEDIÓ *¿Qué objetos probaron ya para construir la torre?*

PREGUNTA DE RESPUESTA ABIERTA: EXPLICAR LO QUE YA HA OCURRIDO O PREDECIR LO QUE PUEDE OCURRIR A CONTINUACIÓN

Me pregunto qué utilizarán en lugar de los bloques para terminar su torre, ¿tienes alguna idea?

"PREGUNTAS CON PALABRAS INTERROGATIVAS": PREGUNTAS SOBRE QUIÉN, QUÉ, CUÁNDO, DÓNDE Y POR QUÉ *¿Qué utiliza Elmo en lugar de un bloque?*

DISTANCIAMIENTO: RELACIONAR CONTENIDOS CON EXPERIENCIAS DE LA VIDA REAL

¿Recuerdas que ayer nos quedamos sin legos cuando hacíamos una torre?





HERRAMIENTAS PARA HABLAR DURANTE EL USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

EJEMPLOS DE GUIONES P-E-E-R

El método PEER se utiliza para que los niños piensen de forma crítica al utilizar los medios de comunicación. Esta conversación recíproca los ayuda a establecer conexiones significativas con el contenido y favorece el aprendizaje en profundidad. Los guiones PEER pueden ser especialmente útiles con contenidos avanzados o que superan un poco el nivel de habilidad de su hijo. Utilizando el mismo escenario que en el guion de CROWD, he aquí un ejemplo de la secuencia PEER:

INDICACIÓN: HÁGALE AL NIÑO UNA PREGUNTA "C-R-O-W-D"

Elmo intenta hacer la torre más alta de la historia, ¡pero se ha quedado sin bloques! ¿Qué otras cosas utilizó para construir?

EVALUACIÓN: EVALUAR SU RESPUESTA

Así es, ¡buen trabajo!

-O- No del todo, pensemos.

AMPLIACIÓN: APROVECHAR SU RESPUESTA

Utilizaron unas cajas para su torre. También probaron con botellas y contenedores. Eran resistentes como bloques.

REPETICIÓN: REPETIR LA CONVERSACIÓN

Elmo y Rosita se quedaron sin bloques y tuvieron que pensar en otras cosas que utilizar. ¡Era un problema que había que resolver! Resolvieron el problema de la torre con cajas, contenedores y botellas



OPTIMIZAR LOS BENEFICIOS DEL TIEMPO DE PANTALLA



ANTES

Considere a su hijo y la meta
Proporcione una presentación preliminar
Establezca límites claros



DURANTE

Participe
Dirija su atención
Conéctese, reflexione y prediga



DESPUÉS

Repita la lección
Amplíe el aprendizaje
Transfiera los conocimientos



those media moms

- ¿Cómo podría utilizar las técnicas de uso conjunto de los medios de comunicación con los niños bajo su cuidado? ¿Qué funcionaría bien antes, durante o después del uso de los medios de comunicación?

Actividades de extensión para los profesionales del cuidado infantil:

- Piense en algunos de sus libros, videos o aplicaciones para niños favoritos. Elija uno y formule 3 preguntas a los niños antes, durante y después de utilizarlos. Tenga en cuenta el debate que espera suscitar y sus metas de aprendizaje.
- Planifique una experiencia de uso conjunto de los medios de comunicación de principio a fin. Elija un programa, libro o aplicación que le interese utilizar con los niños. Elija un día y una hora para sentarse a utilizar juntos este medio de comunicación. ¿Cómo sería para usted la experiencia multimedia conjunta ideal? (Por ejemplo, la hora en círculo mientras ven un video educativo y un debate significativo en grupo).

Video 5: Dominar el entorno mediático en casa (video para padres)

Aspectos generales:

- Presentar el plan familiar de medios de comunicación.
- Establecer un plan de medios y elegir prioridades.

Guion del video

I. Presentar el plan familiar de medios de comunicación

Crear un plan familiar de medios de comunicación es una de nuestras formas favoritas de gestionar el uso de los medios de comunicación en casa. Un plan familiar de medios de comunicación es un proceso que lo ayuda a reflexionar sobre sus metas, valores, prioridades y reglas en torno a la tecnología. Cada familia tiene sus propias reglas y hábitos de uso de los medios de comunicación. Su plan familiar de medios de comunicación será totalmente exclusivo para las metas y necesidades de su familia.

El plan puede modificarse o actualizarse periódicamente cuando cambien las cosas o en épocas especiales como el verano o las vacaciones. Asegúrese de tener su copia del PDF titulado **Cómo crear su plan familiar de medios de comunicación** antes de ver el siguiente video de modo que pueda seguir con el tema que estamos abordando.

II. Establecer un plan familiar de medios de comunicación

Un plan familiar de medios de comunicación es una forma útil de incluir a toda la familia en el establecimiento de reglas y metas relacionados con los medios de comunicación. También es una

forma útil de practicar la conversación sobre el uso de los medios de comunicación con sus hijos ANTES de que los utilicen. Lo guiaremos paso a paso en la creación de su plan de medios.

En primer lugar, piense en las personas que viven en su hogar. El plan de medios es para todos los miembros de la familia, incluidos padres e hijos. Puede revisar los pasos con cada miembro de la familia con el fin de crear un plan que abarque todas las áreas de uso de los medios de comunicación en casa.

A continuación, piense qué es lo que más le importa del tiempo de pantalla de su familia. ¿Quiere centrarse en equilibrar el tiempo frente y fuera de la pantalla? ¿O tal vez quiera crear zonas en la casa donde no haya pantallas? Empiece por elegir las dos prioridades que más le importan. Siempre puede volver al plan de medios y añadir más posteriormente. Le daremos algunos ejemplos de prioridades en las que podría centrarse en su plan familiar de medios de comunicación.

Equilibrar el tiempo frente a la pantalla con el juego fuera de ella

Equilibrar el tiempo frente a la pantalla con el juego fuera de ella es una parte importante de un uso saludable de los medios de comunicación para los niños. Usted ya sabe que el uso excesivo de los medios de comunicación no es bueno para ellos. Al planificar el tiempo de pantalla, es importante pensar en el día de su hijo. Asegúrese de que tiene tiempo suficiente para relacionarse cara a cara, jugar dentro y fuera de casa y descansar. Llene su día con más juegos y menos medios de comunicación. Evite utilizar los medios de comunicación como primera opción para calmar a su hijo. Pruebe cosas como un rincón para calmarse o una tabla de sentimientos para ayudarlo a manejar las emociones fuertes en lugar de recurrir a los medios de comunicación. Para los padres, equilibrar el tiempo frente y fuera de la pantalla puede incluir borrar del teléfono las aplicaciones de distracción y centrarse en estar presentes cuando están con sus hijos.

Establecer límites de tiempo para el uso de los medios de comunicación

Otra cosa en la que puede centrarse es en establecer límites de tiempo para los medios de comunicación y apagar los dispositivos cuando no se estén utilizando activamente. También es importante que vigile su propio equilibrio entre el tiempo frente a la pantalla y la vida real, y puede intentar utilizar los límites de tiempo de pantalla incorporados en su dispositivo para ayudarlo a cumplir sus metas. Esto también incluye apagar la televisión cuando nadie la esté viendo. Tener la televisión encendida de fondo es una de las mayores formas en que los niños están expuestos a los medios de comunicación, y muchas veces no son medios apropiados para ellos. Cuando la televisión está encendida, los niños juegan menos y los padres hablan menos con sus hijos. Tanto el tiempo de juego ininterrumpido como las interacciones entre padres e hijos son extremadamente importantes. Apague la televisión cuando nadie la esté viendo. Puede que este sea uno de los consejos más fáciles a poner en práctica y que más repercusiones tenga en usted y en su hijo.

Es tarea de los padres crear, mantener y explicar la regla, pero esto no significa que a su hijo le vaya a gustar. Podemos ofrecerle consejos para reducir la lucha contra el tiempo frente a la pantalla, pero sea como sea, acabar con el tiempo de pantalla puede ser difícil para los más pequeños. De la misma manera que los niños pueden enfadarse cuando llega la hora de irse

del parque, el tiempo de los medios de comunicación es divertido, y es difícil apartarse de una actividad divertida. A veces puede parecer más fácil reproducir otro episodio cuando su hijo llora porque se ha acabado el tiempo de pantalla, pero en nuestro **PDF** titulado **Mantener los límites tecnológicos** le damos algunas ideas útiles y guiones para acatar sus reglas. Una de nuestras ideas favoritas es organizar actividades o momentos de juego especiales que ayuden a su hijo a pasar de los medios al mundo real.

Hable con sus hijos sobre los medios de comunicación

Si decide centrarse en hablar más con sus hijos sobre los medios de comunicación, el primer paso es desprenderse de cualquier sentimiento incómodo que tenga en torno al uso de los medios de comunicación. Cuando los padres se sienten culpables por el tiempo que sus hijos pasan frente a la pantalla, hablan menos de los medios de comunicación. Pero es de gran ayuda para sus hijos que usted mantenga conversaciones periódicas sobre su tiempo de pantalla. Cuando se tiene la confianza necesaria para utilizar las pantallas con propósito, las conversaciones sobre los medios de comunicación pueden ser valiosas para la familia. Es muy importante que su hijo se sienta cómodo hablando de los medios de comunicación con usted, para que le avise si ve algo alarmante, perturbador o que le asuste, de modo que pueda ayudarlo a que se sienta mejor (consulte el **PDF** titulado **Qué asusta a los niños** para obtener más información).

También puede hablar con su hijo sobre cómo le hacen sentir los medios de comunicación en general. ¿Qué siente su cuerpo cuando termina de ver un episodio o de jugar un juego? ¿Qué sentimientos tiene cuando empieza y termina el tiempo de pantalla? Estas conversaciones son importantes para ayudar a su hijo a adquirir conciencia de los medios de comunicación. También ayudan a su hijo a adquirir una mayor conciencia de sí mismo en torno a las cosas que hace y cómo estas influyen en cómo se siente. Puede ser un buen hábito para usted también pensar en cómo se siente cuando utiliza la pantalla.

Parte de hablar con sus hijos sobre los medios de comunicación es ayudarles a entender sus reglas. Establecer y mantener límites, o reglas, en torno a la tecnología puede ser difícil. Pero es mucho más fácil hacer cumplir las reglas cuando se planifica con antelación. Las reglas pueden incluir cosas como cuándo y cuánto tiempo le permite a sus hijos utilizar la tecnología, y hacer todo lo posible por mantener los dispositivos apagados y fuera de la vista cuando no sea el momento de utilizarlos.

Establecer momentos y zonas libres de pantallas

Si decide centrarse en establecer momentos y zonas libres de pantallas para su familia, piense primero dónde está la tecnología en su hogar. ¿Tiene televisor en la sala de estar? ¿Dónde guarda el control remoto? ¿Tiene una zona donde todo el mundo enchufa sus dispositivos para cargarlos? Algunos momentos y lugares importantes que deben ser libres de pantallas en los que pensar son: nada de dispositivos en la cocina o a la hora de comer, nada de dispositivos en el dormitorio, no permitir el uso de pantallas por la noche y solo utilizar los medios en el coche en momentos especiales como viajes largos por carretera (esto también incluye a los padres, ¡nada de enviar mensajes de texto mientras conduce!).

También puede ser una buena idea tener días “sin pantalla” durante la semana. Por ejemplo, está bien ver la tele de lunes a viernes después de la escuela y los sábados por la mañana.

Intente establecer un día sin pantalla a la semana en el que priorice una actividad familiar en su lugar. Como los domingos, apagamos las pantallas y jugamos a algo juntos. Otra cosa que hay que tener en cuenta es no utilizar las pantallas a primera hora de la mañana o antes de ir a dormir, usar solo una pantalla a la vez y utilizar las funciones “no molestar” de los teléfonos para tener menos notificaciones.

Usar programas y aplicaciones de alta calidad

Si decide centrarse en el uso de programas y aplicaciones de alta calidad, le recomendamos que utilice nuestras **listas de verificación sobre videos y aplicaciones** para que le ayuden a reflexionar sobre el tipo de medios que le parece bien que utilice su hijo. Puede ofrecer opciones de medios creativos, amables, positivos y educativos. Trate de revisar los nuevos medios antes de que su hijo los vea, especialmente si se trata de un juego de aplicación que puede tener múltiples características y niveles.

Utilizar juntos los medios de comunicación

Y, por último, si decide centrarse en utilizar juntos los medios de comunicación, hay algunas formas de hacerlo divertido para toda la familia. Puede organizar una noche de cine en familia que sea a la vez un momento para estar juntos y una oportunidad para practicar la conversación sobre los medios de comunicación. Uno de mis recuerdos favoritos de la infancia es cuando íbamos a Blockbuster Video un viernes por la noche, elegíamos una película familiar y disfrutábamos viéndola juntos. Obviamente, las noches de cine ya no funcionan así, pero la cuestión es que puede seguir utilizando los medios de comunicación para crear recuerdos especiales con su familia. Otra forma de hacerlo es elegir un momento al día en el que usted y su hijo vean un video o jueguen juntos y hablen de lo que han visto y aprendido.

Cuando haya terminado de pensar en qué quiere centrarse, puede pasar a la **hoja de trabajo de planificación diaria**. También la utilizamos en una lección anterior, pero compruebe si su planificación ha cambiado algo con respecto a lo que sabe ahora. Piense en esto como si fuera un presupuesto de tiempo. ¿Cuánto tiempo tiene previsto ofrecer para el uso de los medios de comunicación entre semana y los fines de semana? ¿Cuándo programará el tiempo de juego de su hijo para asegurarse de que dedica más tiempo a actividades importantes para su desarrollo? ¿Dispone de un plan sobre el tipo de medios de comunicación que le gustaría que su hijo utilizara en determinados momentos del día o de la semana? Esta es una pizarra en blanco para que diseñe cómo hacer que los medios de comunicación funcionen para su familia. Cuando termine el plan familiar de medios de comunicación, compártalo con los demás padres del grupo para ver cómo cada uno crea una experiencia multimedia única para sus hijos.

Conclusiones clave

- Un plan familiar de medios de comunicación es una herramienta útil para incluir a todos los miembros de la familia en la creación y el cumplimiento de las reglas y los límites de los medios de comunicación en casa.
- Puede optar por enfocarse en dos de las siguientes prioridades en su plan de medios:
 - Equilibrar el tiempo de pantalla con el juego al aire libre.

- Establecer límites de tiempo de uso de los medios de comunicación y apagar los dispositivos cuando no se utilicen.
 - Mantener conversaciones periódicas con los niños sobre el tiempo que pasan frente a la pantalla y lo que ven.
 - Establecer momentos y zonas libres de pantallas.
 - Elegir opciones de alta calidad en los medios.
 - Utilizar los medios de comunicación en familia.
-

Preguntas para el debate y actividades de extensión

Preguntas de discusión para los padres

- ¿Qué desafíos encuentra con el uso de pantallas en su hogar? ¿Cómo puede ayudar un plan de medios a superar estos desafíos?
- ¿Qué prioridades eligió para su familia?
- ¿Cómo espera utilizar estas prioridades para que el tiempo de pantalla sea saludable para toda la familia?



esas madres mediáticas

PLAN FAMILIAR SOBRE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Cómo utilizar este plan

Para aprovechar al máximo el tiempo frente a las pantallas, hay que tener un plan. Es importante establecer prioridades y límites en torno al uso que su familia hace de los medios de comunicación. Comience por pensar en lo que desea concentrarse mientras usa las pantallas y cómo se ajustan estas a su rutina diaria y a la de su familia.

Crear juntos este plan sobre los medios de comunicación es una forma estupenda de incluir a toda la familia en una conversación sobre *hábitos tecnológicos saludables*. También es una oportunidad para practicar la participación de cada uno de sus hijos en conversaciones individuales sobre su propio uso de los medios de comunicación.

En primer lugar, elija dos o tres prioridades en las que concentrarse. Después consulte esa lista de prioridades y utilice las ideas aportadas para iniciar una conversación familiar sobre cómo diseñará un plan de uso de los medios de comunicación.

Lista de verificación de prioridades

- | | |
|---|---|
| ☐ Equilibrar las actividades con y sin pantallas | ☐ Establecer horas y áreas sin uso de pantallas |
| ☐ Establecer límites de tiempo para el uso de los medios de comunicación | ☐ Elegir contenidos de alta calidad |
| ☐ Mantener una comunicación abierta sobre los medios de comunicación | ☐ Utilizar los medios de comunicación en familia |



esas madres mediáticas

EQUILIBRAR LAS ACTIVIDADES CON Y SIN PANTALLAS

- ♦ Planifique el día

Comience por las horas de dormir, las de comer y las de jugar, y luego piense en cómo se ajustan los medios de comunicación a las horas restantes del día. *Utilice la Hoja de planificación diaria* para ver de qué forma podría hallar el equilibrio cada miembro de la familia.

- ♦ Evite utilizar los medios de comunicación como primera opción

Cuando necesite calmar a un niño, pruebe cosas como un rincón de la calma o un cuadro de sentimientos para ayudarlo a trabajar las emociones fuertes en lugar de apaciguarlas con el uso de los medios de comunicación.

- ♦ Elimine distracciones

Elimine de su teléfono las aplicaciones que lo distraen y así reducir el tiempo que pasa frente a una pantalla y concéntrese en estar mental y físicamente presente cuando pase tiempo con sus hijos.

Nuestra familia establecerá un equilibrio entre las actividades con y sin pantallas:

ESTABLECER LÍMITES DE TIEMPO PARA EL USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- ♦ Apague o guarde los dispositivos cuando no los utilice

Esto incluye el televisor y el mando a distancia, pero también es importante en el caso de las tabletas y los teléfonos. Poner en práctica el dicho “Ojos que no ven, corazón que no siente” puede ayudarlo a adoptar hábitos mediáticos saludables.

- ♦ Utilice un temporizador visual

Enséñeles a sus hijos a pasar tiempo frente a las pantallas de manera saludable al utilizar herramientas como un temporizador visual para que sepan cuándo finalizará el tiempo frente a la pantalla. Practique utilizar el temporizador cuando encienda la pantalla y supervíselos para informarles cuánto tiempo queda.

- ♦ Establezca límites claros relacionados con el tiempo de uso de las pantallas

Dígales a sus hijos lo que pueden hacer mientras usan la pantalla y por cuánto tiempo, así como qué pueden hacer una vez que ese tiempo finalice. Esto puede ayudarlos a fijar expectativas y reducir las rabietas cuando llegue el momento de alejarse de la pantalla.

- ♦ Pruebe el uso de “fichas de TV” o “fichas de juego”

Su hijo tendrá un número específico de fichas cada día o semana, las cuales podrá “canjear” por un determinado número de episodios o cantidad de tiempo de uso de las aplicaciones. Esta estrategia para la administración del tiempo que pasa frente a las pantallas le dará a su hijo una sensación de control dentro de los límites que usted ha establecido. Funciona mejor con niños mayores en edad preescolar. Encontrará una plantilla para la ficha al final de este documento.

Nuestra familia establecerá límites de tiempo de uso de los medios de comunicación a través de:

MANTENER UNA COMUNICACIÓN ABIERTA SOBRE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- ♦ Hable regularmente sobre los medios de comunicación

Acostúmbrese a hablar con su hijo sobre lo que piensa y cómo se siente con respecto al tiempo que pasa frente a la pantalla, especialmente si no está con él durante ese tiempo.

- ♦ Actúe con rapidez si su hijo ve algo aterrador o violento

Hablar con ellos sobre lo que vieron los ayudará a procesarlo. Puede utilizar nuestros guiones si quiere que lo ayudemos a manejar estas conversaciones para que sus hijos las entiendan y aprendan de ellas.

- ♦ Explique para qué usa los dispositivos cuando sus hijos estén presentes

Es posible que no entiendan cómo utilizamos nuestros dispositivos para las tareas cotidianas. Ayúdelos a entenderlo al explicarles cómo utiliza la tecnología como herramienta. Por ejemplo, “Le estoy escribiendo un correo electrónico a la abuela para contarle sobre tu partido de fútbol” o “Estoy usando mi teléfono para escribir la lista de la compra antes de ir juntos a la tienda”.

- ♦ Enséñeles a sus hijos a reconocer los anuncios publicitarios

Lamentablemente, muchas aplicaciones, programas y videos en línea para niños incluyen publicidad. Ayude a sus hijos a convertirse en consumidores conscientes al explicarles qué es un anuncio y cuál es su función de convencerlos de que quieren un producto.

**Nuestra familia se mantendrá en comunicación abierta
para hablar sobre los medios de comunicación:**



esas madres mediáticas

ESTABLECER HORAS Y ÁREAS SIN USO DE PANTALLAS

- ♦ Nada de pantallas durante las comidas

Usar las pantallas mientras comen podría conllevar a comer de más y a reducir la conversación familiar. Intente apagar todos lo que involucre medios de comunicación en la casa y ponga una “caja para teléfonos” en la cocina para que todos vean que se han guardado todos los dispositivos tecnológicos.

- ♦ Nada de pantallas en el dormitorio

Separe los medios de comunicación de las horas de sueño. Si un familiar ve videos para calmarse o dormir, trate de cambiar a podcasts, audiolibros o música relajante.

- ♦ Evite el uso de pantallas una hora antes de dormir.

Los estudios demuestran que el uso de medios de comunicación durante la noche puede provocar un deterioro en el descanso, reducción del sueño y problemas de concentración y comportamiento al día siguiente.

- ♦ Nada de pantallas en el automóvil

Mantenga las pantallas fuera del auto (cuando sea posible) y ayude a los niños a hablar de lo que ven afuera. ¡Esto incluye evitar que los padres envíen mensajes de texto mientras conducen!

- ♦ Tenga un día sin pantallas cada semana o cada mes

¡Hágalo divertido para toda la familia! Pueden dar un paseo por la naturaleza, hacer un picnic, un rompecabezas o una manualidad o simplemente pasar tiempo relajados y juntos sin ningún dispositivo.

Nuestra familia creará momentos y áreas sin pantallas mediante:

ELEGIR CONTENIDOS DE ALTA CALIDAD

- ♦ Utilice nuestras listas de verificación de medios de comunicación como guía
Repase la *Lista de verificación de videos de alta calidad* y la *Lista de verificación de aplicaciones de calidad* para ayudarlo a elegir los mejores programas y aplicaciones específicamente para su hijo.
- ♦ Intente concentrarse en un tema u objetivo de aprendizaje
Elija un tema, como la lectura o las matemáticas, en el que quiera concentrarse con su hijo, y busque programas y juegos que concuerden con eso. Tenga en cuenta que un programa o juego no tiene por qué estar clasificado como "educativo" para promover el aprendizaje. La creatividad, la curiosidad, la indagación y la celebración de la diversidad son grandes lecciones que los niños pequeños pueden ver en los medios de comunicación.
- ♦ Revise programas, películas y aplicaciones nuevos.
Revíselos antes de dejar que su hijo los vea o los utilice. Esto es especialmente importante en los juegos interactivos con muchos niveles o que incluyan minijuegos.
- ♦ Evite que su hijo tenga acceso a cualquier medio que presente contenidos de aterradors, violentos, agresivos o dirigidos a adultos.
Recuerde que el hecho de que algo le parezca aburrido a usted o no lo considere aterrador no significa que no vaya a afectar a su hijo.

Nuestra familia le dará prioridad
a la elección de contenidos de alta calidad al:

UTILIZAR LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN FAMILIA

- ♦ Programe las horas en las que utilizarán juntos los medios de comunicación

Del mismo modo en el que se sienta a leerle libros a su hijo, acompañelo mientras utiliza los medios de comunicación al ver algo o jugar juntos y comentar lo que ocurre. Elija una hora fija para utilizar los medios de comunicación con su hijo, aunque solo sea para ver un video corto.

- ♦ Haga que la hora de usar los medios de comunicación sea un momento especial o una tradición familiar

Intente organizar una sesión mensual de cine o juegos para que todos usen los medios de comunicación en una experiencia compartida. Sus hijos pueden esperar con ansias esa sesión como una oportunidad divertida para estrechar lazos, y usted puede adquirir el hábito de participar activamente en sus experiencias con los medios de comunicación.

- ♦ Creen contenido juntos

A los niños les encanta tomar fotos y grabar videos de su mundo. Facilítele a su hijo la oportunidad de practicar sus habilidades mediáticas al crear juntos un video corto con su teléfono. También puede aprovechar para ayudarlos a relacionar sus vidas con lo que ven en la pantalla y así puedan aprender de los medios de comunicación con mayor facilidad.

Nuestra familia dará prioridad al uso conjunto
de los medios de comunicación a través de:



HORARIO DURANTE LA SEMANA:

6:00 a. m.	
7:00 a. m.	
8:00 a. m.	
9:00 a. m.	
10:00 a. m.	
11:00 a. m.	
12:00 p. m.	
1:00 p. m.	
2:00 p. m.	
3:00 p. m.	
4:00 p. m.	
5:00 p. m.	
6:00 p. m.	
7:00 p. m.	
8:00 p. m.	
9:00 p. m.	

OBJETIVOS DE TIEMPO DIARIOS





HORARIO DURANTE LA SEMANA:

6:00 a. m.	
7:00 a. m.	
8:00 a. m.	
9:00 a. m.	
10:00 a. m.	
11:00 a. m.	
12:00 p. m.	
1:00 p. m.	
2:00 p. m.	
3:00 p. m.	
4:00 p. m.	
5:00 p. m.	
6:00 p. m.	
7:00 p. m.	
8:00 p. m.	
9:00 p. m.	

OBJETIVOS DE TIEMPO DIARIOS



EJEMPLO DE MENÚ DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN



Utilice la cuadrícula de la siguiente página para crear un "menú mediático" visual para su hijo. Copie las imágenes de los programas o aplicaciones que haya elegido para que ellos los utilicen y péguelos en los cuadrados.



esas madres mediáticas

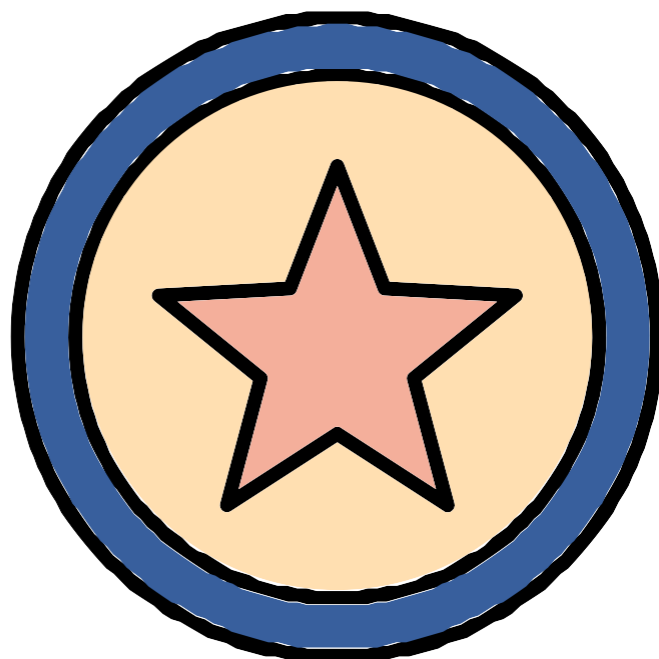
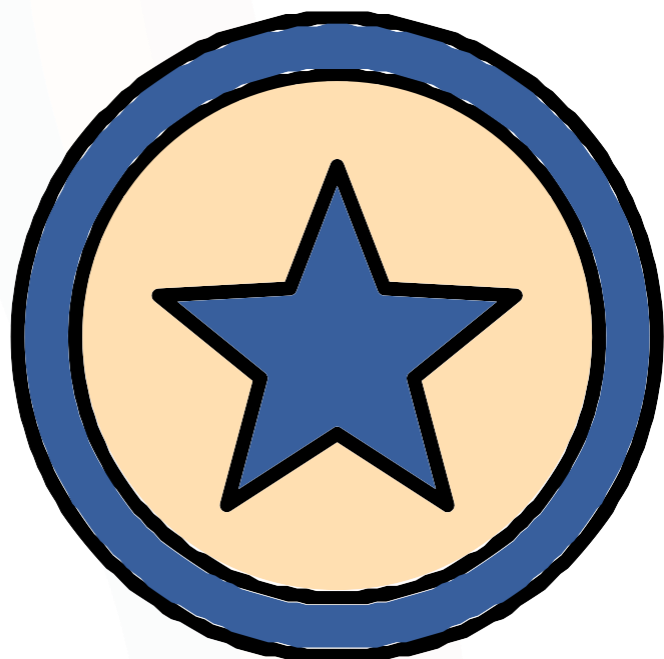
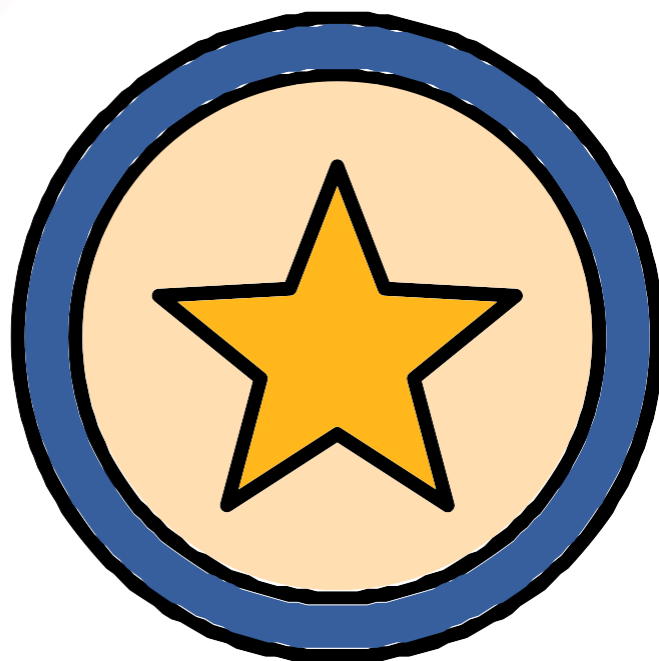
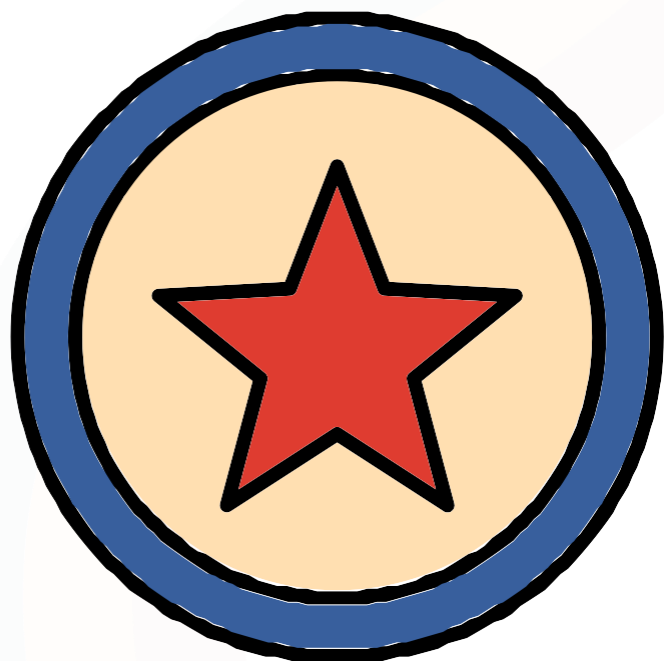
PLANTILLA DE MENÚ MEDIÁTICO



esas madres mediáticas

PLANTILLA PARA FICHAS DE USO MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Dele a su hijo fichas todos los días o todas las semanas para representar la cantidad de tiempo que ha elegido para usar los medios de comunicación. Por ejemplo, su hijo comienza el día con dos fichas y puede canjear una ficha por un episodio de un programa.



CÓMO MANTENER LÍMITES CON LA TECNOLOGÍA

**NUESTRO DEBER
ES MANTENER LOS LÍMITES**

**ES NORMAL QUE LOS NIÑOS
SE RESISTAN A ELLO**

Es difícil manejar las crisis cuando se apaga el televisor.
Pero es tan fácil dejar que pase el siguiente episodio.
¿Por qué no evitar una rabieta con solo pulsar un botón?

**MANTENER FIRMES LOS LÍMITES CON LA TECNOLOGÍA
ES IMPORTANTE PARA CREAR HÁBITOS MEDIÁTICOS
SALUDABLES PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS**

Mantener límites con la tecnología les proporciona a los niños las normas necesarias para equilibrar los beneficios del tiempo frente a las pantallas con la necesidad de tener experiencias en el mundo real, interacciones personales y juegos.

Los límites con la tecnología ayudan a garantizar que esta sirva como herramienta de aprendizaje y entretenimiento, en lugar de ser un desafío.

CÓMO MANTENER LÍMITES CON LA TECNOLOGÍA

LOS LÍMITES MÁS DIFÍCILES CON LA TECNOLOGÍA

Hay dos límites que a los cuidadores les resulta muy difícil que los niños pequeños respeten:

- APAGAR LOS DISPOSITIVOS
- ELEGIR CONTENIDOS

Disponer de un guion en el que pueda apoyarse ayudará a mantener esos límites más fácilmente. Puede utilizar nuestros guiones como ejemplo y modificarlos según sus necesidades

RECUERDE

A LOS NIÑOS PEQUEÑOS
LES PUEDE COSTAR
CAMBIAR DE ACTIVIDAD
Y QUE LES DIGAN "NO".
¡ES TOTALMENTE NORMAL!
LOS NIÑOS PEQUEÑOS TODAVÍA
ESTÁN TRABAJANDO MUCHO
PARA CONTROLAR SUS IMPULSOS
Y MANEJAR LAS EMOCIONES
FUERTES.



¡LA CLAVE ESTÁ EN SER CONSTANTES!
SI MANTIENE LOS LÍMITES DE LA TECNOLOGÍA
DE MANERA CONSTANTE, AYUDARÁ A SU HIJO
A FIJAR SUS EXPECTATIVAS.

CÓMO MANTENER LÍMITES CON LA TECNOLOGÍA

GUIONES DE EJEMPLO

APAGAR LOS DISPOSITIVOS

*¡Bien, el episodio ya terminó! Hoy ya no vemos más la televisión.
Es momento de ir a la tienda.*

*Te entiendo, te molesta que se haya acabado la hora
de ver la televisión.*

*Entiendo que es muy divertido ver programas y que quieres ver más,
pero ahora vamos a hacer otra cosa divertida.*

*Parece que estás enfadado. Está bien enfadarse por ello.
Apaguemos la televisión ahora y preparémonos para ir a la tienda.
¿Quieres ponerte los zapatos tú solo o te ayudo?*

ELECCIÓN DE CONTENIDOS

*¡Es hora de elegir tu programa de televisión de hoy!
Puedes elegir entre el programa de _____ o el de _____.*

*Entiendo, quieres ver una película. En este momento no tenemos
tiempo para ver una película. Podemos ver uno de estos dos programas.*

Sé que esa película es tu favorita y te encanta.

*Entiendo que te decepcione no poder verla. No pasa nada.
Puedes elegir entre estos dos programas o podemos hacer otra cosa,
como leer un libro.*

Video 5: Dominar el entorno mediático en el centro de cuidados infantiles (video para proveedores de cuidado infantil)

Aspectos generales:

- Presentar el plan familiar de medios de comunicación.
- Establecer un plan de medios y elegir prioridades.
 - Encontrar el equilibrio adecuado para el tiempo de pantalla.
 - Establecer límites de tiempo para el uso de los medios de comunicación.
 - Hablar de los medios de comunicación con los niños y sus familias.
 - Establecer momentos y zonas libres de pantallas.
 - Usar programas y aplicaciones de alta calidad.
 - Utilizar juntos los medios de comunicación.

Guion del video

Presentar el plan familiar de medios de comunicación

La creación de un plan de medios de comunicación es una forma eficaz de gestionar el uso de los medios de comunicación en el entorno de la primera infancia. Un plan de medios de comunicación lo ayuda a reflexionar sobre sus metas, valores, prioridades y reglas en torno a la tecnología. Los cuidadores tienen distintos enfoques, reglas y hábitos de uso de los medios de comunicación. Su plan de comunicación se adaptará a sus metas y necesidades.

El plan puede actualizarse periódicamente cuando cambien las cosas o en momentos especiales, como las pausas estacionales o los proyectos especiales. Asegúrese de tener a mano su copia del PDF titulado **Cómo crear un plan de medios de comunicación para cuidadores** de modo que pueda seguir con el tema que estamos abordando.

Establecer un plan de medios de comunicación

Un plan de medios es una forma útil de involucrar a todos los cuidadores en el establecimiento de reglas y metas en torno a los medios de comunicación. También proporciona una forma estructurada de practicar el debate con los niños sobre el uso de los medios de comunicación antes de que se produzca. Lo guiaremos paso a paso en la creación de su plan de medios.

En primer lugar, tenga en cuenta a las personas bajo su cuidado. El plan de medios de comunicación debe incluir directrices para todos los cuidadores y alumnos. Puede seguir los pasos para las distintas aulas o grupos de edad con el fin de crear un plan que incluya a todos los niños de su centro y las áreas de uso de los medios de comunicación.

A continuación, piense en lo que más le importa en relación con el tiempo de pantalla cuando los niños están con usted. ¿Quiere centrarse en su propio tiempo de pantalla? ¿Tiene metas

para el uso que hacen los niños de las pantallas? Empiece por elegir las dos prioridades que más le importan. Siempre puede revisar el plan de medios y añadir más posteriormente. Le daremos algunos ejemplos de algunas prioridades en las que podría enfocarse en su plan de medios para el aula.

Encontrar el equilibrio adecuado para el tiempo de pantalla

Reflexione sobre la cantidad de tiempo que pasan los niños bajo su cuidado frente a una pantalla. ¿Utilizan las pantallas para aprender o para entretenerse? ¿Es regular, programado, en ocasiones especiales o nunca? La situación de cada persona será diferente. Nos gustaría reiterar que el uso excesivo de los medios de comunicación no es beneficioso para los niños. Al planificar el día de un niño, queremos asegurarnos de que tenga tiempo suficiente para las cosas que sabemos que son beneficiosas, como las interacciones cara a cara, el juego dentro de casa y al aire libre, las comidas y los tentempiés y el descanso. Básicamente, la meta es llenar su día con muchos más juegos que medios de comunicación. Además, para los cuidadores equilibrar el tiempo de pantalla con actividades fuera de ella puede incluir reducir al mínimo el uso personal de la pantalla y centrarse en estar presente con los niños bajo su cuidado.

Establecer límites de tiempo para el uso de los medios de comunicación

Otra área de interés podría ser establecer límites de tiempo para el uso de los medios de y asegurarse de que los dispositivos se apagan cuando no se utilizan. Es esencial mantener un equilibrio entre el tiempo de pantalla y la vida real. Utilice los límites de tiempo de pantalla incorporados en su dispositivo para ayudarlo a cumplir sus metas. Esto incluye apagar la televisión u otros aparatos cuando no se utilicen activamente. La televisión de fondo es una fuente importante de exponer a los niños a los medios de comunicación, a menudo con contenidos no adecuados para ellos. Cuando la televisión está encendida, los niños juegan menos y los cuidadores interactúan menos con los niños. Las oportunidades de juego ininterrumpido y las interacciones entre el cuidador y el niño son realmente importantes. Si tiene televisión, apagarla cuando nadie la está viendo es un consejo fácil que tendrá un impacto significativo en usted y en los niños.

Es trabajo del cuidador crear, mantener y explicar las reglas que rodean a los medios de comunicación, pero esto no significa que los niños estén siempre contentos con esto. Podemos ofrecer consejos para reducir las luchas contra el tiempo de pantalla, pero acabar con él puede ser difícil para los más pequeños. Del mismo modo que dejar el patio de recreo es difícil para los niños, la transición para alejarse del tiempo de pantalla también puede suponer un desafío. Puede resultar tentador permitir que los niños pasen más tiempo frente a la pantalla cuando están enfadados, pero en nuestro **PDF** titulado **Mantener los límites tecnológicos** le ofrecemos ideas útiles y guiones para cumplir las reglas. Una idea es organizar actividades o momentos de juego especiales que ayuden a los niños a pasar de los medios de comunicación al mundo real.

Hablar de los medios de comunicación con los niños y sus familias

Si decide centrarse en hablar sobre el uso de los medios de comunicación con los niños bajo su cuidado y otros adultos en sus vidas, empiece por dejar de lado cualquier incomodidad en

torno al uso de los medios. Cuando los padres y cuidadores se sienten culpables por el tiempo de pantalla, a menudo no quieren hablar de ello. Sin embargo, mantener conversaciones periódicas sobre el tiempo de pantalla es beneficioso para los niños y sus familias. Utilizar las pantallas con confianza y determinación puede hacer que las conversaciones sobre los medios sean más fáciles y valiosas. Es fundamental que los niños y sus familias se sientan cómodos hablando de los medios de comunicación con usted para que puedan hablar del tiempo que pasan frente a la pantalla. Las familias y en especial los padres pueden querer hablar con usted sobre estos temas, ya que lo valoran a usted y a su experiencia como cuidador.

Cuando use sus propios dispositivos, puede contar a los niños lo que está haciendo. Tal vez esté registrando actividades diarias, hablando con sus padres, buscando algo, etc. Es importante que explique esto a los niños para que sepan que utiliza sus dispositivos con un propósito, como herramientas y para el aprendizaje.

También puede hablar de cómo los medios de comunicación hacen sentir a los niños. ¿Cómo se siente su cuerpo después de ver un video o jugar un juego? ¿Qué emociones experimentan cuando empieza y termina el tiempo de pantalla? Estas conversaciones ayudan a los niños a tomar conciencia de los medios de comunicación y de cómo sus actividades afectan sus sentimientos. Esta práctica también puede ser beneficiosa para usted como cuidador. ¿Cómo se siente cuando utiliza dispositivos mientras tiene niños bajo su cuidado?

Una parte del debate sobre los medios de comunicación con los alumnos consiste en ayudarles a entender las reglas. Establecer y mantener límites en torno a la tecnología puede ser un reto, pero es más fácil con un plan. Las reglas pueden incluir cuándo y cuánto tiempo se permite a los niños utilizar la tecnología y asegurarse de que los dispositivos están apagados y fuera de la vista cuando no se utilizan.

Establecer momentos y zonas libres de pantallas

Si decide centrarse en establecer momentos y zonas libres de pantallas en su entorno de cuidados, tenga en cuenta en primer lugar dónde se encuentra la tecnología. ¿Tiene televisión en el aula o en el entorno en el que está? ¿Dónde está el control remoto? ¿Hay una zona designada para los dispositivos? ¿Utiliza un teléfono o dispositivo durante el día? ¿Cuándo y dónde? Algunos momentos y lugares importantes que deben ser libres de pantallas en los que pensar son: no utilizar dispositivos durante las comidas, no utilizar dispositivos en las zonas de siesta, limitar el uso de pantallas en determinados momentos del día y utilizar los medios solo con fines educativos específicos. Si necesita utilizar dispositivos para ponerse en contacto con los padres, registrar las actividades diarias, etc., piense cuándo y dónde sería mejor hacerlo.

También puede ser beneficioso tener días “sin pantalla” durante la semana. Por ejemplo, está bien utilizar pantallas para determinadas actividades después de sesiones de aprendizaje estructurado. Si utiliza pantallas con los niños bajo su cuidado, tal vez pueda fijar un día sin pantallas a la semana para dar prioridad a las actividades interactivas y prácticas. Considere la posibilidad de evitar las pantallas a primera hora de la mañana o como última actividad del día, utilizar una pantalla a la vez y activar las funciones “no molestar” de los dispositivos para minimizar las interrupciones.

Usar programas y aplicaciones de alta calidad

Si decide centrarse en el uso de programas y aplicaciones de alta calidad, utilice nuestras **listas de verificación de videos y aplicaciones** para evaluar el contenido de los medios para niños. Ofrezca opciones de medios creativos, amables, positivos y educativos. Revise los nuevos medios antes de presentárselos a los niños, especialmente las aplicaciones con múltiples funciones y niveles.

Utilizar juntos los medios de comunicación

Por último, si decide centrarse en el uso conjunto de los medios de comunicación, hay formas de hacer de esta una experiencia divertida y educativa para todos los niños implicados. Puede organizar un día de cine que sirva también para que el grupo interactúe y debata sobre el contenido de los medios de comunicación. O una actividad con una aplicación especial para jugar en pequeños grupos. De las experiencias compartidas con los medios de comunicación pueden surgir recuerdos maravillosos. Otra posibilidad es programar un momento al día en el que usted y los alumnos vean un video o jueguen juntos un juego educativo, seguido de un debate sobre lo que han visto y aprendido. Es importante que los niños tengan la oportunidad de utilizar los medios de comunicación con un cuidador que pueda supervisar y orientar la experiencia para modelar un uso sano, positivo y educativo.

Una vez que haya decidido en qué enfocarse, consulte la **hoja de trabajo de planificación diaria**. Esta hoja de trabajo le ayuda a planificar el uso de los medios de comunicación durante el día de los niños, programando el tiempo para las actividades que son importantes para su desarrollo. Diseñe un plan de medios de comunicación que funcione en su aula y compártalo con otros cuidadores para ver cómo cada uno de ustedes crea una experiencia única con los medios de comunicación para los niños bajo su cuidado.

Conclusiones clave

- Un plan de medios de comunicación es una herramienta valiosa para involucrar a todos los cuidadores en el establecimiento y cumplimiento de las reglas y límites de los medios de comunicación.
- Puede optar por enfocarse en dos de las siguientes prioridades en su plan de medios:
 - Equilibrar el tiempo de pantalla con actividades fuera de ella.
 - Establecer límites de tiempo de uso de los medios de comunicación y apagar los dispositivos cuando no se utilicen.
 - Mantener conversaciones periódicas con los niños sobre el tiempo de pantalla y su contenido.
 - Establecer momentos y zonas libres de pantallas.
 - Elegir opciones de alta calidad en los medios.
 - Utilizar juntos los medios de comunicación.

Preguntas para el debate y actividades de extensión

Preguntas para el debate para los proveedores de cuidado infantil:



- ¿Qué dificultades encuentra en el uso de las pantallas por parte de sus hijos, padres o incluso de usted mismo? ¿Cómo puede ayudar un plan de medios a superar estos desafíos?
- ¿En qué prioridades ha decidido centrar su plan de medios de comunicación?
- ¿Cómo espera utilizar estas prioridades para que el tiempo de pantalla sea saludable y beneficioso para los niños bajo su cuidado?

PLAN DE MEDIOS, DE COMUNICACIÓN PARA CUIDADORES

Cómo utilizar este plan

Para aprovechar al máximo el tiempo frente a las pantallas, hay que tener un plan. Es importante establecer prioridades y límites en torno al uso que hacen usted y los niños de los medios de comunicación. Comience por pensar en lo que desea concentrarse mientras usa las pantallas y cómo se ajustan estas a su rutina diaria y a la de los niños.

Crear juntos este plan de medios de comunicación es una forma estupenda de incluir a todos los cuidadores en una conversación sobre *hábitos tecnológicos saludables*. Converse a tiempo y con frecuencia con sus compañeros de trabajo, supervisores y familiares sobre el tiempo que permanece frente a las pantallas.

En primer lugar, elija dos o tres prioridades en las que concentrarse. Después consulte esa lista de prioridades y utilice las ideas aportadas para iniciar una conversación sobre cómo diseñará un plan de uso de los medios de comunicación. Pregúntese: ¿Crearé un plan de medios de comunicación para un grupo reducido de niños? ¿Para un salón de clases? ¿Para una guardería? ¿Qué me resultaría más útil?

Lista de verificación de prioridades

- | | |
|---|--|
| ☐ Equilibrar las actividades con y sin pantallas | ☐ Establecer horas y áreas sin uso de pantallas |
| ☐ Establecer límites de tiempo para el uso de los medios de comunicación | ☐ Elegir contenidos de alta calidad |
| ☐ Mantener una comunicación abierta sobre los medios de comunicación | ☐ Utilizar los medios de comunicación juntos |



esas madres mediáticas

EQUILIBRAR LAS ACTIVIDADES CON Y SIN PANTALLAS

- Planifique el día

Comience por las horas de dormir, las de comer y las de jugar, y luego piense en cómo se ajustan los medios de comunicación a las horas restantes del día. Utilice la *Hoja de planificación diaria* para ver las formas en las que usted y los niños podrían hallar el equilibrio.

- Evite utilizar los medios de comunicación como primera opción

Cuando necesite calmar a un niño, pruebe cosas como un rincón de la calma o un cuadro de expresión de sentimientos para ayudarlo a trabajar las emociones fuertes en lugar de apaciguarlas con el uso de los medios de comunicación.

- Elimine las distracciones

Elimine de su teléfono las aplicaciones que lo distraen para reducir el tiempo que pasa frente a una pantalla y concéntrese en estar mental y físicamente presente con los niños que tiene a su cargo.

Crearemos un equilibrio entre las actividades con y sin pantallas:



esas madres mediáticas

ESTABLECER LÍMITES DE TIEMPO PARA EL USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- Apague o guarde los dispositivos cuando no los utilice

Esto incluye el televisor y el mando a distancia, pero también es importante en el caso de las tabletas y los teléfonos. Poner en práctica el dicho “Ojos que no ven, corazón que no siente” puede ayudarlo a adoptar hábitos mediáticos saludables.

- Utilice un temporizador visual

Enséñeles a los niños a pasar tiempo frente a las pantallas de manera saludable al utilizar herramientas como un temporizador visual para que sepan cuándo finalizará el tiempo frente a la pantalla. Practique utilizar el temporizador cuando encienda la pantalla y supervíselos para informarles cuánto tiempo queda.

- Establezca límites claros relacionados con el tiempo de uso de las pantallas

Dígales a los niños lo que pueden hacer mientras usan la pantalla y por cuánto tiempo, así como qué pueden hacer una vez que ese tiempo finalice. Esto puede ayudarlos a fijar expectativas y reducir las rabietas cuando llegue el momento de alejarse de la pantalla.

- Pruebe el uso de “*fichas de TV*” o “*fichas de juego*”

Los niños tendrán un número específico de fichas cada día o semana, las cuales podrán “canjear” por un determinado número de episodios o cantidad de tiempo de uso de las aplicaciones. Esta estrategia para la administración del tiempo que pasan frente a las pantallas les dará a los niños una sensación de control dentro de los límites que usted ha establecido. Funciona mejor con niños mayores en edad preescolar. Encontrará una plantilla para la ficha al final de este documento.

Estableceremos límites de tiempo para el uso de los medios de comunicación a través de:

MANTENER UNA COMUNICACIÓN ABIERTA SOBRE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- Hable regularmente sobre los medios de comunicación

Acostúmbrese a hablar con los niños sobre lo que piensan y cómo se sienten con respecto al tiempo que pasan frente a las pantallas, especialmente si no está con ellos durante ese tiempo.

- Actúe con rapidez si su hijo ve algo aterrador o violento

Hablarles sobre lo que vieron los ayudará a procesarlo.

Puede utilizar nuestros guiones si quiere que lo ayudemos a manejar estas conversaciones para que los niños las entiendan y aprendan de ellas.

- Explique para qué usa los dispositivos cuando los niños están presentes

Es posible que no entiendan cómo utilizamos nuestros dispositivos para las tareas cotidianas.

Ayúdelos a entenderlo al explicarles cómo utiliza la tecnología como herramienta. Por ejemplo:

“Le estoy escribiendo un correo electrónico a tu madre para contarle que se te ha caído un diente”
o “Estoy utilizando mi teléfono para hacer una lista de libros antes de ir a la biblioteca”.

- Enséñeles a los niños a reconocer los anuncios publicitarios

Lamentablemente, muchas aplicaciones, programas y videos en línea para niños incluyen publicidad.

Ayude a los niños a convertirse en consumidores conscientes al explicarles qué es un anuncio y cuál es su función de convencerlos de que quieren un producto.

Practicaremos una comunicación abierta sobre los medios a través de:

ESTABLECER HORAS Y ÁREAS SIN USO DE PANTALLAS

- Nada de pantallas durante las comidas

Usar las pantallas mientras comen podría conllevar a comer de más y a reducir su vínculo con los niños. Intente apagar todos los medios de comunicación y asegúrese de guardar todos los aparatos durante la hora de la merienda y la comida.

- Nada de pantallas en las áreas para hacer siestas

Separe los medios de comunicación de las horas de sueño. Si los niños ven videos para calmarse o dormir, trate de cambiar a podcasts, audiolibros o música relajante.

- Tenga un día sin pantallas cada semana o cada mes

Si los niños a su cargo utilizan pantallas a diario, ¡haga un cambio divertido para todos! Puede probar nuevas actividades, como dar un paseo por la naturaleza, hacer un picnic, resolver un rompecabezas o hacer una manualidad o simplemente pasar un rato relajados sin ningún dispositivo.

Crearemos horarios y áreas sin pantallas mediante:

ELEGIR CONTENIDOS DE ALTA CALIDAD

- Utilice nuestras listas de verificación de medios de comunicación como guía
Repase la *Lista de verificación de videos de alta calidad* y la Lista de verificación de aplicaciones de alta calidad para ayudarlo a elegir los mejores programas y aplicaciones para los niños a su cargo.
- Intente concentrarse en un tema u objetivo de aprendizaje
Elija un tema, como la lectura o las matemáticas, en el que quiera concentrarse con los niños, y busque programas y juegos que concuerden con eso. Tenga en cuenta que un programa o juego no tiene por qué estar clasificado como "educativo" para promover el aprendizaje. La creatividad, la curiosidad, la indagación y la celebración de la diversidad son lecciones importantes que los niños pequeños pueden ver en los medios de comunicación.
- Revise programas, películas y aplicaciones nuevos
Revíselos antes de dejar que los niños los vean o los utilicen. Esto es especialmente importante en los juegos interactivos con muchos niveles o que incluyan minijuegos.
- Evite los medios de comunicación que incluyan elementos de miedo, violencia, maldad o que estén dirigidos a los adultos.
Recuerde que el hecho de que algo le parezca aburrido a usted o no lo considere aterrador no significa que no vaya a afectar a los niños pequeños.

Daremos prioridad a la elección de contenidos de alta calidad:

UTILIZAR LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN JUNTOS

- Programe las horas en las que utilizarán juntos los medios de comunicación

Del mismo modo en el que se sienta a leerle libros a los niños, acompañelos mientras utilizan los medios de comunicación para ver algo o jugar juntos y comentar lo que ocurre. Elija una hora fija para utilizar los medios de comunicación con los niños, aunque solo sea para ver un video corto.

- Haga que la hora de usar los medios de comunicación sea un momento especial o una tradición. Intente organizar una sesión mensual de cine o juegos para que todos usen los medios de comunicación en una experiencia compartida. Los niños pueden esperar con ansias esa sesión como una oportunidad divertida para estrechar lazos, y usted puede adquirir el hábito de participar activamente en sus experiencias con los medios de comunicación.

- Creen contenido juntos

A los niños les encanta tomar fotos y grabar videos de su mundo. Una forma fácil de hacerlo es tomar fotos juntos de las actividades, el arte y el juego de los niños. Luego pueden conversar sobre las fotos y compartirlas con los padres u otros cuidadores. De este modo, los niños pueden entender el tiempo que pasan frente a la pantalla como una oportunidad para crear vínculos y relacionar lo que ven en la pantalla con su vida real.

Daremos prioridad al uso conjunto de los medios de comunicación a través de:



HORARIO DURANTE LA SEMANA:

6:00 a. m.	
7:00 a. m.	
8:00 a. m.	
9:00 a. m.	
10:00 a. m.	
11:00 a. m.	
12:00 p. m.	
1:00 p. m.	
2:00 p. m.	
3:00 p. m.	
4:00 p. m.	
5:00 p. m.	
6:00 p. m.	
7:00 p. m.	
8:00 p. m.	
9:00 p. m.	

OBJETIVOS DE TIEMPO DIARIOS





HORARIO DURANTE LA SEMANA:

6:00 a. m.	
7:00 a. m.	
8:00 a. m.	
9:00 a. m.	
10:00 a. m.	
11:00 a. m.	
12:00 p. m.	
1:00 p. m.	
2:00 p. m.	
3:00 p. m.	
4:00 p. m.	
5:00 p. m.	
6:00 p. m.	
7:00 p. m.	
8:00 p. m.	
9:00 p. m.	

OBJETIVOS DE TIEMPO DIARIOS



EJEMPLO DE MENÚ DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN



Utilice la cuadrícula de la siguiente página para crear un "menú mediático" visual para su hijo. Copie las imágenes de los programas o aplicaciones que haya elegido para que ellos los utilicen y péguelos en los cuadrados.



esas madres mediáticas

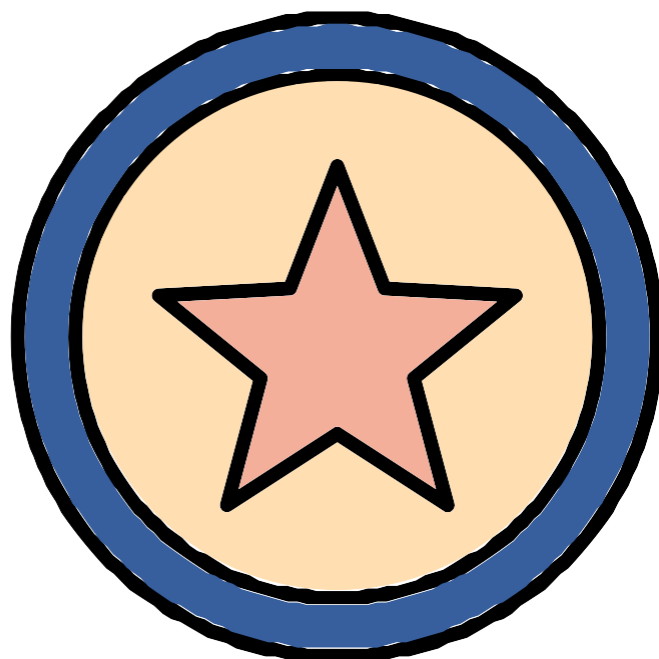
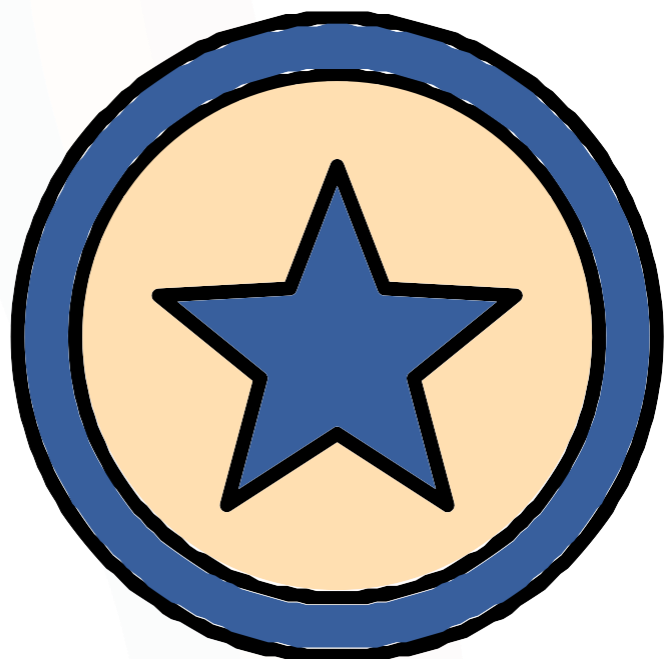
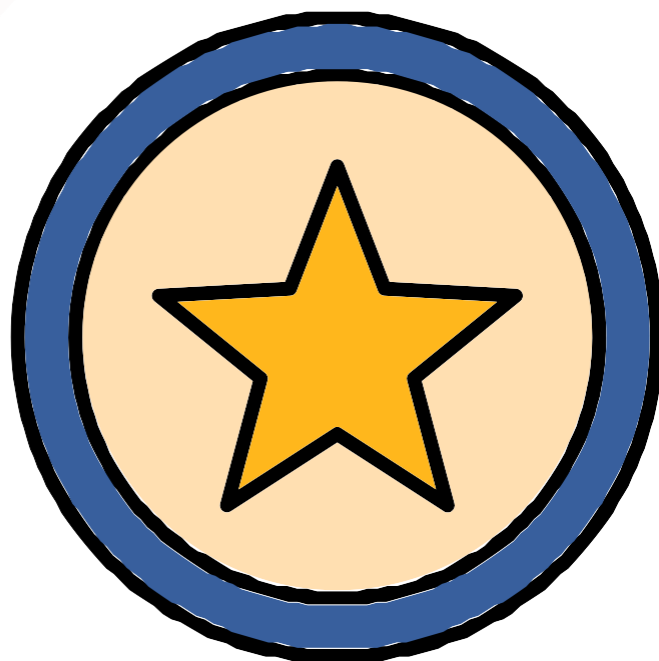
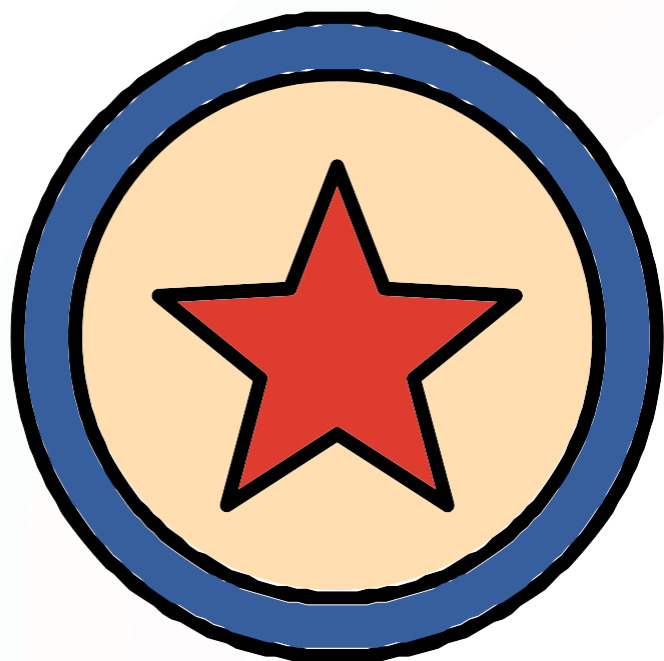
PLANTILLA DE MENÚ MEDIÁTICO



esas madres mediáticas

PLANTILLA PARA FICHAS DE USO MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Dele a su hijo fichas todos los días o todas las semanas para representar la cantidad de tiempo que ha elegido para usar los medios de comunicación. Por ejemplo, su hijo comienza el día con dos fichas y puede canjear una ficha por un episodio de un programa.



CÓMO MANTENER LÍMITES CON LA TECNOLOGÍA

**NUESTRO DEBER
ES MANTENER LOS LÍMITES**

**ES NORMAL QUE LOS NIÑOS
SE RESISTAN A ELLO**

Es difícil manejar las crisis cuando se apaga el televisor.
Pero es tan fácil dejar que pase el siguiente episodio.
¿Por qué no evitar una rabieta con solo pulsar un botón?

**MANTENER FIRMES LOS LÍMITES CON LA TECNOLOGÍA
ES IMPORTANTE PARA CREAR HÁBITOS MEDIÁTICOS
SALUDABLES PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS**

Mantener límites con la tecnología les proporciona a los niños las normas necesarias para equilibrar los beneficios del tiempo frente a las pantallas con la necesidad de tener experiencias en el mundo real, interacciones personales y juegos.

Los límites con la tecnología ayudan a garantizar que esta sirva como herramienta de aprendizaje y entretenimiento, en lugar de ser un desafío.

CÓMO MANTENER LÍMITES CON LA TECNOLOGÍA

LOS LÍMITES MÁS DIFÍCILES CON LA TECNOLOGÍA

Hay dos límites que a los cuidadores les resulta muy difícil que los niños pequeños respeten:

- APAGAR LOS DISPOSITIVOS
- ELEGIR CONTENIDOS

Disponer de un guion en el que pueda apoyarse ayudará a mantener esos límites más fácilmente. Puede utilizar nuestros guiones como ejemplo y modificarlos según sus necesidades

RECUERDE

A LOS NIÑOS PEQUEÑOS
LES PUEDE COSTAR
CAMBIAR DE ACTIVIDAD
Y QUE LES DIGAN "NO".
¡ES TOTALMENTE NORMAL!
LOS NIÑOS PEQUEÑOS TODAVÍA
ESTÁN TRABAJANDO MUCHO
PARA CONTROLAR SUS IMPULSOS
Y MANEJAR LAS EMOCIONES
FUERTES.



¡LA CLAVE ESTÁ EN SER CONSTANTES!
SI MANTIENE LOS LÍMITES DE LA TECNOLOGÍA
DE MANERA CONSTANTE, AYUDARÁ A SU HIJO
A FIJAR SUS EXPECTATIVAS.

CÓMO MANTENER LÍMITES CON LA TECNOLOGÍA

GUIONES DE EJEMPLO

APAGAR LOS DISPOSITIVOS

*¡Bien, el episodio ya terminó! Hoy ya no vemos más la televisión.
Es momento de ir a la tienda.*

*Te entiendo, te molesta que se haya acabado la hora
de ver la televisión.*

*Entiendo que es muy divertido ver programas y que quieres ver más,
pero ahora vamos a hacer otra cosa divertida.*

*Parece que estás enfadado. Está bien enfadarse por ello.
Apaguemos la televisión ahora y preparémonos para ir a la tienda.
¿Quieres ponerte los zapatos tú solo o te ayudo?*

ELECCIÓN DE CONTENIDOS

*¡Es hora de elegir tu programa de televisión de hoy!
Puedes elegir entre el programa de _____ o el de _____.*

*Entiendo, quieres ver una película. En este momento no tenemos
tiempo para ver una película. Podemos ver uno de estos dos programas.*

Sé que esa película es tu favorita y te encanta.

*Entiendo que te decepcione no poder verla. No pasa nada.
Puedes elegir entre estos dos programas o podemos hacer otra cosa,
como leer un libro.*