



esas madres mediáticas

# 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

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Equilibrar las actividades con y sin pantallas                         | <input type="checkbox"/> Establecer horas y áreas sin uso de pantallas |
| <input type="checkbox"/> Establecer límites de tiempo para el uso de los medios de comunicación | <input type="checkbox"/> Elegir contenidos de alta calidad             |
| <input type="checkbox"/> Mantener una comunicación abierta sobre los medios de comunicación     | <input type="checkbox"/> 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:



## 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:**



# esas madres mediáticas

## 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:**



# 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 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

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>DORMIR</b>                     | De 11 a 14 horas (de 1 a 2 años), de 10 a 13 horas (de 3 a 5 años)                                    |
| <b>JUEGO AL AIRE LIBRE</b>        | Al menos 30 minutos al día; preferiblemente pasar más tiempo al aire libre que frente a las pantallas |
| <b>TIEMPO DE USO DE PANTALLAS</b> | Menos de una hora diaria de contenidos educativos de alta calidad                                     |



# 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.*