

 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

- |   |   |
|---|---|
| <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 en familia |



## 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:**



# 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 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**

Dícales 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:**



# esas madres mediáticas

## MANTENER UNA COMUNICACIÓN ABIERTA SOBRE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- **Hable regularmente sobre los medios de comunicación**

Acostúmbrase 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:



# esas madres mediáticas

## 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 aterradores, 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:**



# esas madres mediáticas

## 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

<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





## HORARIO DURANTE LA SEMANA:

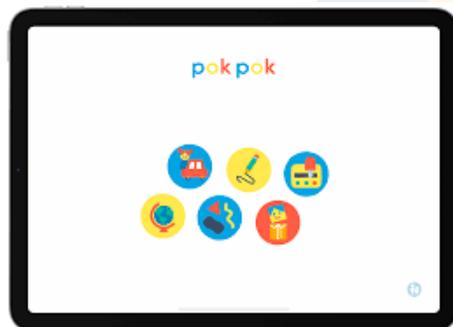
6:00 a. m.	
7:00 a. m.	
8:00 a. m.	
9:00 a. m.	
10:00 a. m.	
11:00 a. m.	
12:00 p. m.	
1:00 p. m.	
2:00 p. m.	
3:00 p. m.	
4:00 p. m.	
5:00 p. m.	
6:00 p. m.	
7:00 p. m.	
8:00 p. m.	
9:00 p. m.	

## 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



# 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

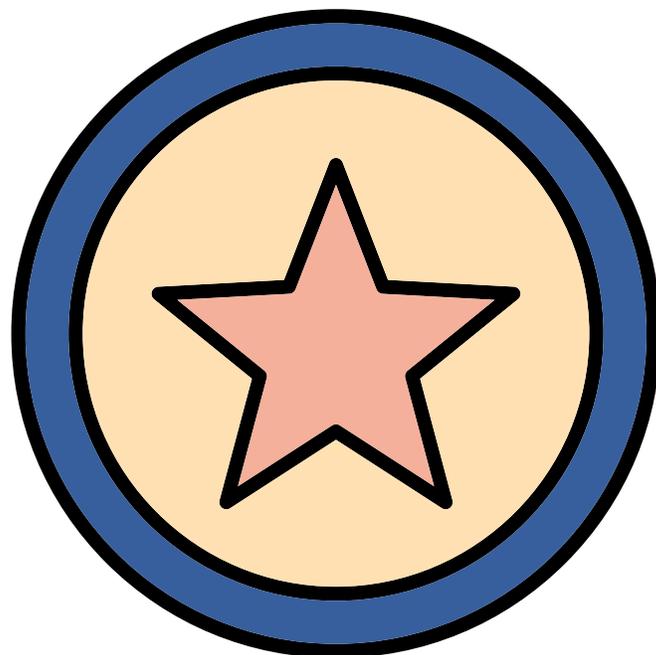
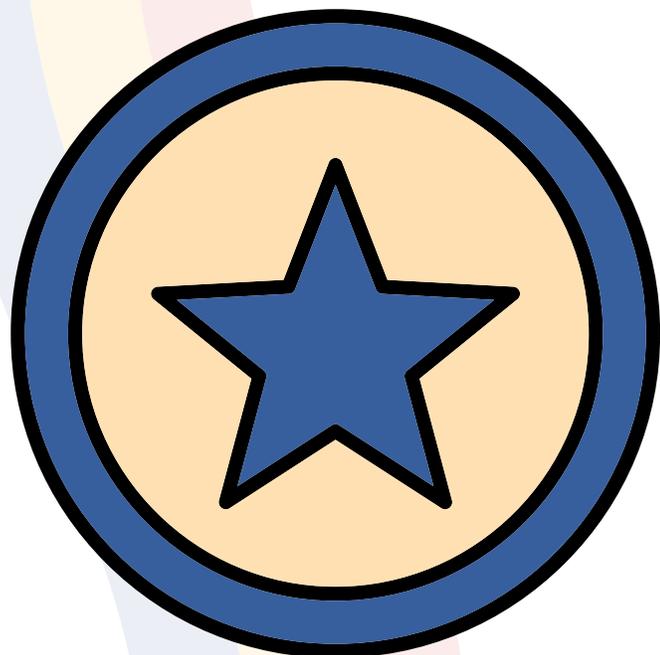
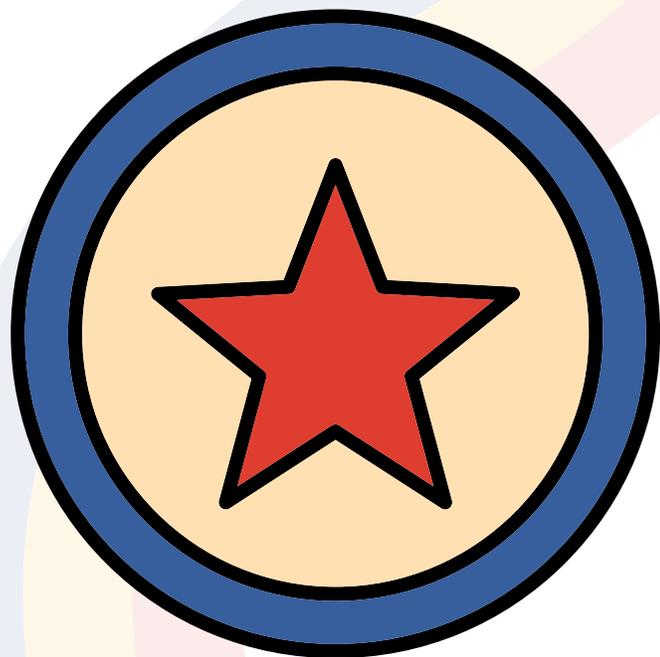
# PLANTILLA DE MENÚ MEDIÁTICO




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.*