

# CÓMO GESTIONAR EL USO DE LA TECNOLOGÍA Y LAS REDES SOCIALES EN LA FAMILIA

Las redes sociales, los videojuegos, los teléfonos celulares, las computadoras, las tabletas y los televisores son útiles y desafiantes para los padres e hijos de hoy. Proporcionan horas de diversión, nos mantienen en contacto con quienes están lejos y nos abren una ventana a personas, lugares e ideas que, de otro modo, quizá nunca llegaríamos a conocer ni a explorar. Sin embargo, también pueden resultar problemáticos y difíciles de gestionar. Es necesario que los cuidadores establezcan unas normas básicas y expectativas de uso. A continuación, se indican algunas medidas que puede tomar para garantizar un uso razonable y responsable de los dispositivos digitales por parte de toda la familia:

## Crear un plan familiar de medios

- ◊ Las expectativas acordadas pueden ayudar a establecer límites tecnológicos saludables en el hogar, incluido el uso de las redes sociales. Un plan de medios familiares puede promover discusiones familiares abiertas y reglas sobre qué medios usar e incluir temas como equilibrar el tiempo de pantalla/en línea, los límites de contenido y no revelar información personal. Más información sobre esto [www.healthychildren.org/English/FMP/Pages/MediaPlan.aspx](http://www.healthychildren.org/English/FMP/Pages/MediaPlan.aspx).

## Crear zonas libres de tecnología

- ◊ Dado que los dispositivos electrónicos pueden suponer una posible distracción después de la hora de acostarse y pueden interferir en el sueño, considere la posibilidad de restringir el uso de teléfonos, tabletas y computadoras al menos una hora antes de acostarse y durante toda la noche. Pida a los niños y a los padres que carguen sus dispositivos en una zona común alejada de los dormitorios. Limite el uso de los dispositivos a las zonas comunes de la casa, en la medida de lo posible, para que le resulte más fácil supervisar de forma natural lo que sus hijos ven y hacen en ellos.

## Equilibrar el tiempo con y sin dispositivos presentes

- ◊ Intente que las comidas familiares y las reuniones presenciales se celebren sin dispositivos electrónicos, para fortalecer los lazos y mantener una conversación bidireccional. Elija eventos familiares concretos y actividades cotidianas que puedan realizar todos juntos sin dispositivos electrónicos.

## Establezca límites claros sobre el tiempo que se pueden utilizar los dispositivos, los videojuegos y las redes sociales

- ◊ Se ha relacionado el uso de las redes sociales con la depresión, la falta de sueño, el aislamiento y una



actividad física limitada en niños. El juego es muy importante para el desarrollo temprano, al igual que el tiempo que se pasa al aire libre. El uso de los medios de comunicación puede restar tiempo a esas actividades. ¿Cuánto tiempo al día debería pasar un niño frente a la pantalla? Dos horas o menos al día es una cantidad segura, pero cada niño es diferente y la decisión corresponde a cada padre. Por lo general, los bebés de dos años o menos no necesitan pasar tiempo frente a la pantalla y los niños en edad preescolar solo deberían hacerlo durante una hora. Consulte nuestros [recursos sobre hábitos saludables de medios](#) para obtener más información sobre cómo gestionar el uso de los medios con niños pequeños.

## Sea un modelo a seguir en el uso responsable de las redes sociales y de los dispositivos digitales

- ◊ Como los niños a menudo aprenden comportamientos y hábitos a partir de lo que ven a su alrededor, trate de modelar el comportamiento que desea ver. Los padres pueden dar un buen ejemplo de lo que es el uso de redes sociales responsable y saludable al limitar su propio uso y dando ejemplo de una conducta positiva y saludable con sus cuentas de redes sociales.

## Sea cuidadoso sobre lo que comparte

- ◊ Recuerde que todo lo que publique en redes sociales sobre su familia e hijo, desde la infancia, los seguirá a lo largo de su vida. Pregúntese a sí mismo, “¿Es esto algo que querrían que viera un desconocido, un futuro empleador o un amigo durante su adolescencia?”. En cuanto los niños tengan la edad suficiente, pídeles permiso antes de publicar algo sobre ellos.

## **Aliente a los niños a hacer amistades presenciales**

- ◊ Ayude a su hijo a desarrollar habilidades sociales y a cultivar sus relaciones presenciales fomentando las relaciones espontáneas y fuera de línea con otras personas, y haciendo de las interacciones sin dispositivos una prioridad diaria. Mire el artículo de la Academia Americana de Pediatría (AAP) [Medios de comunicación y mentes jóvenes | Pediatría | Academia Americana de Pediatría \(aap.org\)](#)

## **No se precipite a la hora de darles a los niños y jóvenes sus propios dispositivos.**

- ◊ Empezar por darle a su hijo un teléfono celular básico, no un teléfono inteligente. Comprometerse a esperar hasta octavo grado es una iniciativa que anima a los padres a unirse para retrasar el momento de darles a sus hijos un teléfono inteligente hasta, al menos, octavo grado. El uso generalizado de los teléfonos inteligentes entre los niños puede generar una presión social y unas expectativas poco realistas de tener uno, igual que sus amigos. Existe una gran variedad de teléfonos y relojes básicos que son eficaces para comunicarse y evitan los numerosos peligros y distracciones de los teléfonos inteligentes. Alternativas a los teléfonos inteligentes— [Espere hasta el 8vo.](#)

## **Enseñe a los niños sobre la tecnología y ayúdelos a convertirse en usuarios responsables de Internet a la edad adecuada**

- ◊ De manera adecuada a su edad, hable con los niños sobre los beneficios y los riesgos de las redes sociales, la importancia de respetar la privacidad y la importancia de proteger la información personal. Pregúnteles con quién se relacionan, cuáles son sus configuraciones de privacidad, cuáles son sus experiencias en línea y cómo pasan su tiempo en Internet. Anímelos y alíentelos a buscar ayuda si la necesitan. Obtenga más información sobre los beneficios y riesgos del uso de las redes sociales y reciba orientación de expertos en el Centro de Excelencia sobre Redes Sociales y Salud Mental Juvenil de la Academia Americana de Pediatría ([aap.org](#)) y en el Asesoramiento de Salud de la Asociación Americana de Psicología. Asesoramiento de Salud de la Asociación Americana de Psicología sobre el uso de las redes sociales en la adolescencia ([apa.org](#)).

## **Aprenda a usar las herramientas de redes sociales**

- ◊ Realice un seguimiento de la cantidad de tiempo que su hijo pasa en línea, bloquee y ayúdelo a bloquear contactos y contenido no deseados, aprenda sobre y use los ajustes disponibles de privacidad y seguridad, y enséñele habilidades de alfabetización en los medios digitales para ayudar a su hijo a aprender a distinguir entre qué son hechos y qué es una opinión.



## **Denuncie el acoso cibernético y el abuso y la explotación en línea**

- ◊ Hable con su hijo sobre las opciones que tiene para denunciar y ofrézcale apoyo, sin juzgarlo, si le cuenta o le muestra que (a) está siendo acosado por correo electrónico, mensajes de texto, juegos en línea o redes sociales, o (b) ha sido contactado por un adulto que le pide imágenes privadas o le pide que realice actos íntimos o sexuales. Visite CyberTipline ([missingkids.org](#)), Take It Down ([ncmec.org](#)) o comuníquese con las autoridades policiales para denunciar cualquier caso de explotación en línea.

## **Trabaje con otros padres para ayudar a establecer normas compartidas, prácticas, programas de apoyo y políticas en torno al uso saludable de las redes sociales**

- ◊ Esas normas y prácticas entre los padres facilitan la acción colectiva y pueden hacer más fácil establecer y aplicar límites al uso de las redes sociales para los hijos de todos.
- ◊ Aprenda más sobre el relación entre las [redes sociales y salud mental juvenil](#).
- ◊ Considere apoyar la prohibición de los teléfonos inteligentes en las escuelas de sus hijos. El Children and Screens Evidence Council votó recientemente a favor de prohibir los teléfonos inteligentes en las escuelas de K-12 durante todo el día debido a la sólida evidencia de que el aprendizaje, el desarrollo social y el bienestar general de los estudiantes mejora.
- ◊ Los niños mayores y jóvenes están usando inteligencia artificial más y más tanto en casa, como en la escuela. Obtenga más información sobre las formas en que esto puede ser útil y riesgoso con estas [hojas de consejos](#) para padres.