

# CÓMO MANEJAR EL GESTIÓN 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 a la vez útiles y desafiantes para los padres y los niños de hoy. Ofrecen horas de diversión, nos mantienen conectados con quienes están lejos y nos brindan una ventana a personas, lugares e ideas que, de otro modo, nunca conoceríamos o exploraríamos. Sin embargo, también pueden ser problemáticos y difíciles de controlar; requieren que los cuidadores establezcan reglas básicas y expectativas de uso. A continuación, se indican algunas medidas que puede adoptar para garantizar el uso razonable y responsable de los dispositivos digitales por parte de toda la familia:

## Elabore un plan para los medios de comunicación de la familia

- ◇ Las expectativas acordadas pueden ayudar a establecer límites sanos en el uso de los medios de comunicación en casa, incluido el uso de las redes sociales. Un plan para los medios de comunicación de la familia puede promover una conversación familiar abierta y reglas sobre el uso de estos medios e incluir temas como el equilibrio entre el tiempo frente a la pantalla o tiempo en línea, los límites del contenido y la no divulgación de información personal. Puede obtener más información sobre el tema en [www.healthychildren.org/MediaUsePlan](http://www.healthychildren.org/MediaUsePlan)

## Cree zonas libres de tecnología

- ◇ Dado que los dispositivos electrónicos pueden ser una posible distracción después de acostarse y pueden interferir con el sueño, considere limitar el uso de teléfonos, tabletas y computadoras durante al menos 1 hora antes de acostarse y durante la noche. Haga que los niños y los padres carguen sus dispositivos en un área común alejada de los dormitorios. Limite el uso de los dispositivos a los espacios centrales de la casa, en la medida de lo posible, para que sea más probable que pueda supervisar, de manera casual, lo que sus niños ven y hacen en los dispositivos.

## Equilibre el tiempo con y sin dispositivos presentes

- ◇ Mantenga las horas de comer de la familia y las reuniones en persona libres de dispositivos para fortalecer las relaciones y participar en conversaciones en las dos direcciones. Escoja encuentros familiares determinados y actividades cotidianas que realizarán todos juntos sin dispositivos presentes.

## Establezca límites claros sobre cuánto tiempo se pueden utilizar los dispositivos, los juegos y las redes sociales

- ◇ Las redes sociales se han relacionado con la depresión, la falta de sueño, el aislamiento y la actividad física limitada en los niños. El juego es muy importante para el desarrollo temprano, al igual que pasar tiempo al



aire libre. El uso de los medios de comunicación puede robarles ese tiempo. ¿Cuánto tiempo debe pasar un niño frente a la pantalla? Dos horas o menos por día es una cantidad segura, pero cada niño es diferente y depende de cada padre decidir el tiempo. Los bebés de dos años o menos no necesitan tiempo frente a la pantalla, excepto cuando utilizan dispositivos para interactuar con familiares y amigos lejanos. Las investigaciones demuestran que los bebés no pueden aprender el lenguaje a través de una pantalla; ya que se exponen lo suficiente al mirar e interactuar mientras usted utiliza sus dispositivos.

## Demuestre un comportamiento responsable en las redes sociales y en el uso de dispositivos digitales

- ◇ Como los niños suelen aprender comportamientos y hábitos que ven a su alrededor, intente ser un modelo del comportamiento de lo que desea ver. Los padres pueden establecer un buen ejemplo de cómo es el uso responsable y sano de las redes sociales al limitar su propio uso y al demostrar un comportamiento sano y positivo en sus cuentas de redes sociales.

## Sea precavido con lo que comparte

- ◇ Recuerde que todo lo que publique en las redes sociales sobre su familia y su niño, desde la infancia, los seguirá a lo largo de sus vidas. Pregúntese si su niño querría que esto lo viera un desconocido, un futuro empleador o un amigo adolescente. Tan pronto como los niños tengan la edad suficiente, solicite su autorización antes de publicar algo sobre ellos.



## Aliente a los niños y jóvenes a establecer amistades en persona

- ◇ Ayude a su niño a desarrollar habilidades sociales y a cultivar sus relaciones en persona al fomentar las conexiones no estructuradas y fuera de línea con los demás, y al hacer de las interacciones desconectadas una prioridad diaria. Consulte la sección Medios de Comunicación y mentes jóvenes (*Media and Young Minds*) de la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) | Pediatría (Pediatrics) | [American Academy of Pediatrics \(aap.org\)](http://AmericanAcademyofPediatrics.org).

## No se apresure a darle a los niños y jóvenes sus propios dispositivos

- ◇ Inicie a su niño con un teléfono celular básico, no con un teléfono inteligente. Comprométase con la iniciativa "Wait Until 8th" ("Esperar hasta el 8.º grado"), un acuerdo que empodera a los padres a unirse para aplazar la entrega de un teléfono inteligente a los niños hasta al menos el 8.º grado. La amplia utilización de teléfonos inteligentes por parte de los niños puede crear una presión social y expectativas poco realistas de tener uno, como lo hacen sus amigos. Hay una gran variedad de teléfonos y relojes básicos que son útiles para la comunicación y evitan los numerosos peligros y distracciones de los teléfonos inteligentes. Utilice las alternativas de teléfonos inteligentes que se contemplan en la iniciativa "Wait Until 8th".

## Enseñe a los niños y jóvenes sobre tecnología y capacítelos para que sean participantes responsables en línea a la edad adecuada

- ◇ De la manera apropiada para sus edades, hable con los niños de los beneficios y riesgos de las redes sociales, de la importancia del respeto a la privacidad y de la importancia de proteger la información personal. Pregunte a los niños sobre con quienes conectan quienes conectan, sus configuraciones de privacidad, sus experiencias en línea y cómo pasan su tiempo en línea. Capacítelos y anímelos a buscar ayuda si la necesitan. Obtenga más información sobre los beneficios y riesgos del uso de las redes sociales y obtenga la orientación de los expertos del Centro de Excelencia sobre Redes Sociales y Salud Mental Juvenil de la Academia Americana de Pediatría ([aap.org](http://aap.org)) y de la Asesoría de Salud de la Asociación Americana de Psicología. *American Psychological Association Health Advisory on Social Media Use in Adolescence* ([apa.org](http://apa.org)).

## Aprenda a utilizar las herramientas de las redes sociales

- ◇ Haga un seguimiento de la cantidad de tiempo que su niño pasa en línea, bloquee y ayúdelo a bloquear contactos y contenidos no deseados, conozca y utilice las configuraciones de privacidad y seguridad disponibles, enséñele habilidades de alfabetización en medios digitales para ayudar a su niño a aprender a distinguir entre hechos y opiniones.



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

- ◇ Hable con su niño sobre sus opciones de denuncia y bríndele apoyo, sin juzgarle, si le cuenta o le muestra que: (a) está siendo acosado a través del correo electrónico, mensajes de texto, juegos en línea o redes sociales, o (b) ha sido contactado por un adulto que busca imágenes privadas o le pide que realice actos íntimos o sexuales. Visite *CyberTipline* ([missingkids.org](http://missingkids.org)), *Take It Down* ([nc-mec.org](http://nc-mec.org)) o comuníquese con las autoridades locales para denunciar cualquier caso de explotación en línea.

## Trabaje con otros padres para ayudar a establecer normas y prácticas compartidas y para apoyar programas y políticas acerca del uso sano de las redes sociales

- ◇ Este tipo de normas y prácticas entre los padres facilitan la acción colectiva y pueden hacer más fácil establecer y aplicar límites en el uso de las redes sociales para los niños de todos.

