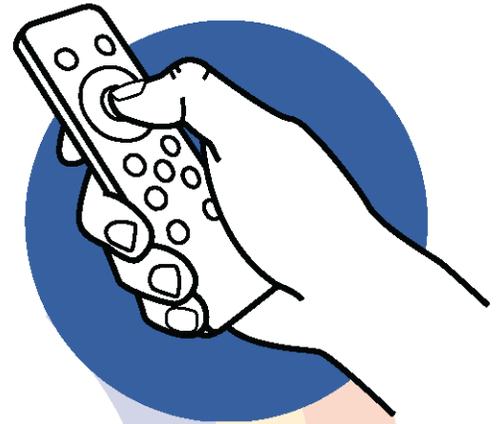




¿CUÁL ES SU ESTILO DE MEDIACIÓN?



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 enunciado 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



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



SECCIÓN DOS

1-5

Mis hijos no necesitan que yo forme parte de su tiempo frente a la pantalla, saben qué hacer por sí mismos.

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



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.

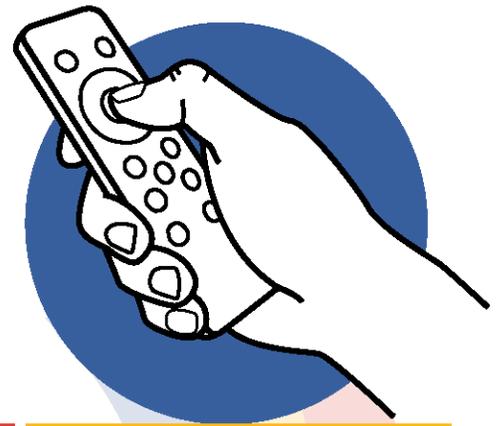
Tenemos normas acerca de qué pueden ver mis hijos y qué no pueden ver.

Tenemos normas sobre dónde y cuándo mis hijos pueden y no pueden utilizar pantallas.

PUNTUACIÓN TOTAL DE LA SECCIÓN TRES



¿CUÁL ES SU ESTILO DE MEDIACIÓN?



SECCIÓN UNO Mediación activa	SECCIÓN DOS Prácticas de mediación riesgosas	SECCIÓN TRES Mediación restrictiva
Mi puntuación:	Mi puntuación:	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.

