



## PIENSE EN SU USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

---

¿Qué tiempo aproximado calcula que dedica a los medios cada día? Piense en:

- Cuánto ve de televisión, videos o YouTube
  - Cuántas veces por día revisa su teléfono
  - Cuánto tiempo pasa en las redes sociales
  - Si utiliza pantallas para trabajar
- 

¿Le preocupa el uso que hace de las pantallas?

## TIPOS DE USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

VER VIDEOS	Ejemplos: ver la televisión, películas, videos en línea, etc.
COMUNICACIÓN	Ejemplos: mensajes de texto, videollamadas, correo electrónico, etc.
REDES SOCIALES	Ejemplos: uso de aplicaciones como Instagram, TikTok, Facebook, etc.
APLICACIONES Y JUEGOS	Ejemplos: jugar videojuegos, utilizar aplicaciones que se basan en juegos, etc.





## DIARIO DEL USO DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN PARA USTED

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.	

### TIPOS DE USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

<b>VER VIDEOS</b>	Ejemplos: ver la televisión, películas, videos en línea, etc.
<b>COMUNICACIÓN</b>	Ejemplos: mensajes de texto, videollamadas, correo electrónico, etc.
<b>REDES SOCIALES</b>	Ejemplos: uso de aplicaciones como Instagram, TikTok, Facebook, etc.
<b>JUEGOS</b>	Ejemplos: jugar videojuegos, utilizar aplicaciones que se basan en juegos, etc.





## PIENSE EN EL USO QUE HACE SU HIJO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN:

¿Qué tiempo aproximado calcula que sus hijos dedican a los medios cada día? Piense en:

- Cuánto ven de televisión, videos o YouTube
- Cuánto tiempo pasan utilizando aplicaciones
- Si tienen su propio dispositivo

¿Le preocupa algún aspecto del uso que sus hijos hacen de las pantallas?

### TIPOS DE USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

VER VIDEOS	Ejemplos: ver la televisión, películas, videos en línea, etc.
COMUNICACIÓN	Ejemplos: mensajes de texto, videollamadas, correo electrónico, etc.
REDES SOCIALES	Ejemplos: uso de aplicaciones como Instagram, TikTok, Facebook, etc.
APLICACIONES Y JUEGOS	Ejemplos: jugar videojuegos, utilizar aplicaciones que se basan en juegos, etc.





## DIARIO DEL USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN PARA NIÑOS

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.	

### TIPOS DE USO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

<b>VER VIDEOS</b>	Ejemplos: ver la televisión, películas, videos en línea, etc.
<b>COMUNICACIÓN</b>	Ejemplos: mensajes de texto, videollamadas, correo electrónico, etc.
<b>REDES SOCIALES</b>	Ejemplos: uso de aplicaciones como Instagram, TikTok, Facebook, etc.
<b>APLICACIONES Y JUEGOS</b>	Ejemplos: jugar videojuegos, utilizar aplicaciones que se basan en juegos, etc.

