

Oportunidades de los medios digitales

- Placer y distracción
- Conocimiento y aprendizaje
- Creatividad
- Nociones técnicas
- Comunicación e intercambio de experiencias
- Destreza y capacidad de reacción

Riesgos de los medios digitales

- Sobreexigencia y miedos
- Sobreestimulación
- Descuido de otros intereses
- Falta de movimiento físico
- Dependencia

Asesoramiento

¿Tiene alguna pregunta sobre el uso de medios de su hijo/a? ¿No está seguro/a de si su hijo/a pasa demasiado tiempo frente a una pantalla? ¿Le cuesta imponer reglas para el uso de los medios? Estas oficinas le ofrecen ayuda:

- Asesoramiento para padres y madres
Pro Juventute:
elternberatung.projuventute.ch
058 261 61 61 (24 h)
- Teléfono de emergencia para padres y madres: 0848 35 45 55 (24 h)
- Otras oficinas de asesoramiento:
lotse.zh.ch

Este folleto también está disponible en otros idiomas.

Sitios web recomendados

Todos los medios

- Guía para padres y madres (todas las edades):
jugendundmedien.ch > Medienkompetenz fördern > Eltern & Familie
- Guía para padres y madres: schau-hin.info

Películas y programas de TV

- Recomendaciones de TV para padres y madres:
flimmo.tv
- Clasificación de películas por edades:
filmrating.ch > Kinofilme
- Clasificación de videos por edades:
filmrating.ch > Bildtonträger

Aplicaciones y videojuegos

- Información sobre aplicaciones infantiles:
datenbank-apps-für-kinder.de
- Clasificación de videojuegos por edades:
pegi.info

Internet

- Sitios web infantiles:
enfkd.de > Kinderwebsites
- Otros sitios web recomendados:
internet-abc.de, seitenstark.de
- Información sobre protección técnica:
jugendundmedien.ch > Themen > Sicherheit & Datenschutz

Pedido

Puede pedir este folleto e información para padres y madres de niños y niñas de mayor edad en: suchtprevention-zh.ch

7ª edición, enero de 2017



TV, tableta y teléfono móvil

Medios digitales: Evitar la dependencia

Consejos para padres y madres de niños y niñas de hasta 10 años

Spanisch

Die Stellen für Suchtprävention
im  Kanton Zürich

La TV, las tabletas y los teléfonos móviles son entretenidos, interesantes e invitan a los niños y niñas a comunicar y a aprender. Sin embargo, también pueden exigir demasiado de ellos/as y hacerlos/las dependientes.

Usted es el ejemplo

Los niños y las niñas aprenden a manejar los medios sobre todo en la familia. Por eso, pregúntese: ¿Cómo uso yo mismo/a la TV, la tableta y el teléfono móvil a diario?

Siempre que sea posible, si está con su hijo/hija, tómese un descanso de los medios. Esto vale especialmente para lactantes y niños y niñas pequeños/as.

Acompañe a su hijo/a

Desde muy temprana edad, los niños y las niñas ya saben manejar la TV, las tabletas y los teléfonos móviles. Pero no deberían usar estos medios

¿Cuánto tiempo frente a una pantalla es recomendable?

De 0 a 3 años: sin medios digitales

De 3 a 5 años: hasta 30 minutos al día

De 6 a 9 años: hasta 45 minutos al día

10 años: hasta 1 hora al día

Importante: Las horas recomendadas se refieren al tiempo libre y se pueden manejar con flexibilidad: un día un poco más y otro día un poco menos. Los deberes pueden requerir de tiempo adicional.

Sugerencia: Alguna que otra vez, ni usted ni su hijo/a usen medios digitales un día entero.

solos/as, ya que en la televisión y en internet hay muchos contenidos que exigen demasiado de ellos/as y les causan miedo. La habitación infantil debe estar libre de los medios digitales.

Busque en la televisión y en internet contenidos adecuados para la edad de su hijo/a y úsenlos juntos/as.

Menores de 3 años Sin medios digitales

Los niños y las niñas necesitan contacto directo con seres humanos, cosas reales y con la naturaleza para aprender y desarrollarse bien. También es importante que se muevan al aire libre.

Por lo tanto, la regla general es: Los niños y las niñas menores de tres años no deberían consumir medios digitales, sobre todo películas. Claro que no es ningún problema mirar un par de fotos juntos/as o hacer videoconferencias con familiares. Pero no se distraiga con el teléfono cuando esté con su hijo/a, ya que él/ella necesita toda su atención, cariño y el diálogo para poder desarrollarse sanamente.

De 3 a 7 años Primeras experiencias con medios digitales

A partir de los tres años, usted puede ver una película corta con su hijo/a, jugar a algún videojuego o usar una aplicación. Asegúrese de que los contenidos sean adecuados para la edad y el desarrollo de su hijo/a. No deje el televisor encendido si no lo mira y no use los medios como niñera. Observe la reacción de su hijo/a e interactúe con él/ella.

Pregúntele qué le pareció bien o no tan bien de lo que vio. Dígame lo que le gustó a usted y lo que no le gustó. Explíquele por qué. Esto ayudará a que su hijo/a pueda formarse una opinión propia. También en esta edad es fundamental: Que su hijo/a tenga suficiente contacto con otros niños/as y que se mueva al aire libre para que pueda desarrollarse sanamente.

De 7 a 10 años Introducción al internet

«¿Qué tienen los camellos en las jorobas? ¿Pueden volar los pingüinos?» A partir de la edad escolar, las preguntas de su hijo/a servirán para hacer los primeros descubrimientos conjuntos en Internet. En los siguientes enlaces encontrará sitios web adecuados.

Pregúntele una y otra vez a su hijo/a si ha visto algo que no entiende o no le gusta. Dígame que usted lo/la ayudará siempre, también si ha vivido alguna experiencia desagradable en internet, no importa cuál.

Es importante que los niños y las niñas no solo consuman los medios, sino también que los puedan usar de manera creativa (p. ej. tomar y editar fotos).

¿A partir de cuándo puede su hijo/a usar internet solo/a? Los especialistas recomiendan que los niños y las niñas pueden navegar solos/as en internet a partir de los 12 años. Por eso, los niños y las niñas más pequeños no necesitan dispositivos propios.

Limite el tiempo de uso de los medios

Acuerde con su hijo/a cuánto tiempo él/ella puede usar los medios. Controle que se acate al tiempo acordado, ya que un consumo limitado de medios previene la adicción.

Una prohibición de los medios solo tiene sentido al no respetar las reglas acordadas. No lo/la castigue ni premie con menos/más tiempo de uso de medios.

Lo que pueden hacer los padres y las madres

- No permita que su hijo/a de 0 a 3 años consuma medios digitales.
- No le preste más atención a los medios digitales que a su hijo/a.
- Tenga en cuenta las clasificaciones por edades e infórmese sobre los contenidos de los medios.
- Descubra los medios junto con su hijo/a y hable con él/ella sobre lo que ven.
- Limite el tiempo de uso de los medios y controle que se cumpla esta regla.
- No ponga ningún TV o computadora en la habitación de su hijo/a.
- No permita que su hijo/a menor de 12 años tenga un teléfono móvil o una computadora propios.
- De vez en cuando apague todos los medios digitales para que la familia pueda vivir experiencias conjuntas sin consumir medios.
- Si se siente inseguro/a, hable con otros padres y madres o busque consejo y ayuda en una oficina de asesoramiento.