

Consejos para Administrar el Tiempo Frente a una Pantalla Durante una Pandemia

Debido al COVID-19, el tiempo que las personas están pasando frente a las pantallas está en sus máximos niveles. Para las familias que se quedan en casa, el internet permite que los niños vayan a la escuela y conectar con amigos y familia. Con tanto tiempo frente a una pantalla, tal vez sea tiempo de considerar nuevas reglas. Estos son algunos consejos para ayudar a los niños a lograr un balance sano de tiempo on y offline.

1. Reconozca la realidad.

- Deje a sus hijos saber que el tiempo frente a las pantallas es importante para la escuela, el trabajo y para mantenerse conectados.
- Aunque todos están usando mucho más el internet durante estos días, esto no significa que el acceso constante es algo bueno. No es sano estar en línea todo el tiempo y hay alternativas para pasar el tiempo.
- La ciencia ha probado que los niños necesitan al menos ocho horas de sueño todas las noches y deben participar en actividades físicas y sociales sanas.



2. Acepte que no todo el tiempo frente a una pantalla es igual.

- Hay tres tipos de tiempo en línea:
 - Tiempo que es necesario (para la escuela o el trabajo)
 - Tiempo que nos conecta con otros (videoconferencias y mensajes de texto con familia o amigos)
 - Tiempo para relajarse y para el entretenimiento (juegos, TV, películas)
- El primero es dictado por su escuela, el segundo es algo que se debe alentar en sus hijos y el tercero debe tener reglas que deben establecer juntos.
- Cuando sea posible, haga que el tiempo frente a la pantalla sea positivo - ya sea por medio de contenido educativo o viendo películas como familia.
- Siempre recuérdelos a sus hijos y a sí mismo acerca de la buena ciudadanía digital.
- Asegure que su tiempo en línea se usa de maneras seguras, amables y productivas.

3. Haga que ganen su tiempo de diversión en línea.

- Haga lluvia de ideas con sus hijos sobre cómo pueden ganar tiempo en línea.
- Escriba esas ideas en papeles que sacarán de una caja.
- Las actividades que escriban idealmente deben ser benéficas para ellos, su familia u otros, como hacer una actividad creativa o física, leer un libro, escribir una carta o nota de agradecimiento o hacer quehaceres en la casa.



4. Establezca tiempos claros de inicio y de fin.

- Los horarios y las rutinas pueden ayudar a todos a sentirse un poco más “normales”. Sin embargo, depende de nosotros monitorear, reforzar y vivir de acuerdo con esos horarios.
- Los niños no deberían sorprenderse cuando se termina su tiempo.
- Asegúrese de decirles cuando su tiempo está por terminarse o haga que programen una alarma para aprender a auto-regularse.
- Pregúnteles: “¿Cuándo crees que debes terminar?” Al poner ellos el límite de tiempo, y con su apoyo, tendrán una mejor capacidad de optimizar sus tiempos adecuadamente y apegarse a sus propias reglas.

5. Use controles parentales.

El autocuidado incluye separarse de las pantallas de nuestros dispositivos.

- Hay tecnologías que pueden ayudarle a gestionar el tiempo frente a la pantalla.
- Algunas de ellas están en su router, su software de seguridad e incluso en dispositivos específicos, como las características disponibles en los dispositivos iOS de Apple.
- Esto es útil si su hijo no tiene la edad suficiente o no es capaz todavía de auto-regular su tiempo frente a la pantalla.
- Si el tiempo termina, probablemente pedirán más tiempo en línea, pregúnteles para qué. Además de asegurar que descansen sus ojos, también puede alentar la comunicación constante entre usted y su hijo.

Aunque la pandemia nos ha forzado a depender del internet de nuevas formas, también se presenta con una gran oportunidad de aprender nuevas habilidades y hábitos. Estos nuevos hábitos no sólo son valiosos ahora, también nos servirán a nosotros y a nuestros hijos en el futuro.

