

Consejos sobre el tiempo en pantalla durante una pandemia

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

1. Seamos conscientes de la nueva realidad.

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



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

- Hay tres tipos de tiempo online o en red:
 - Tiempo dedicado al (colegio o trabajo)
 - Tiempo dedicado para conectarnos con otros (video llamadas, mensajes a familia y amigos)
 - Tiempo de distracción y disfrute (juegos, televisión, películas).
- El primero es regido por el colegio, el segundo es algo que tus hijos deben ver como importante y el tercero debemos juntos crear las reglas de uso y tiempo.
- Cuando sea posible, ensene que el tiempo frente a la pantalla sea positivo - ya sea por medio de contenido educativo o viendo películas en familia.
- Siempre recuerda a tus hijos y por supuesto a ti mismo sobre la buena ciudadanía digital. Uno debe asegurarse que el tiempo en línea se use de manera segura, amable y productiva.



3. Hazles partícipes para que se ganen su tiempo online.

- Pide a tus hijos que aporten ideas de cómo ganarse tiempo en red.
- Escribe esas ideas en papel y ponlas en una caja y saca las opciones al azar.
- Las actividades que se decidan idealmente deben ser de beneficio no solo para ellos, sino también para la familia u otros, ya sea hacer una actividad creativa o física, leer un libro, escribir una carta o nota de agradecimiento o hacer quehaceres en la casa.

4. Establece horarios claros de comienzo y fin.

- Tener horarios y rutinas ayudan a dar cierta “normalidad”. Sin embargo, depende de nosotros que sigamos esos horarios que hayamos establecidos.
- Por ello, los niños no deben sorprenderse cuando hayan llegado al fin de su tiempo dedicado a estar en red.
- Avísales cuando su tiempo vaya a terminarse o haga que programen una alarma para aprender a auto-regularse.
- Pregúntales: “¿Cuándo crees que debes terminar?” Al poner ellos el límite de tiempo, y con su apoyo, tendrán una mejor capacidad de optimizar sus tiempos y seguir sus propias reglas.

5. Utiliza la función de control parental.

- Existen tecnologías que pueden ayudar 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 en los dispositivos iOS de Apple.
- Algo muy 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 red, pregúnteles para qué lo necesitan. Además de asegurar que descansen sus ojos, también puede ayudar a establecer comunicación constante con su hijo.

Aunque la pandemia nos ha impuesto que dependamos del internet de varias maneras y formas, también es 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.

