

Taller: Uso de dispositivos electrónicos en la infancia y adolescencia.

Objetivo: Que los padres puedan conocer los beneficios y riesgos que se tienen al permitir que los niños y adolescentes utilicen dispositivos móviles con el fin de que tomen la mejor decisión para sus hijos. Así como tips para orientarlos a tomar una decisión.

Versículo clave: 1 Corintios 6:12 dice: "Algunos de ustedes dicen: "Soy libre de hacer lo que yo quiera." ¡Claro que sí! Pero no todo lo que uno quiere, conviene; por eso no permito que nada me domine".

- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de que los niños y adolescentes lo utilicen?

Ventajas:

- Acceso a la _____: Los dispositivos electrónicos facilitan el acceso a recursos educativos en línea, permitiendo a los estudiantes aprender de manera interactiva y personalizada.
- Desarrollo de _____ digitales: El uso temprano de tecnología ayuda a los niños a familiarizarse con herramientas digitales, esenciales en el mundo laboral actual.
- Comunicación y _____: Las plataformas digitales permiten a los jóvenes mantenerse en contacto con familiares y amigos, especialmente en situaciones de distancia física.
- Entretenimiento y creatividad: Existen aplicaciones y programas que fomentan la creatividad, como la edición de videos, la música y el dibujo digital.
- Acceso a _____: Pueden aprender sobre diversos temas de manera rápida.
- Mejora de la Coordinación y _____: Ciertos videojuegos y aplicaciones interactivas pueden mejorar la coordinación mano-ojo y las habilidades motoras finas, especialmente en juegos que requieren precisión y movimientos rápidos.

Desventajas:

- Problemas de _____: El uso excesivo puede provocar sedentarismo, problemas visuales y trastornos del sueño. La luz azul de las pantallas afecta la producción de melatonina, lo que dificulta que los niños concilien el sueño y tengan un descanso adecuado. Pasar mucho tiempo con la cabeza inclinada hacia una pantalla puede generar dolores en el cuello, espalda y muñecas. El tiempo de uso de pantallas afecta la estructura cerebral de niños de tres a cinco años. Utilizando resonancias

magnéticas, los investigadores encontraron que aquellos que pasaban más de una hora al día frente a una pantalla sin la participación de los padres mostraban un menor desarrollo de la materia blanca del cerebro, área crucial para habilidades cognitivas y lingüísticas. Este hallazgo es significativo, ya que el cerebro se desarrolla más rápidamente durante los primeros cinco años de vida.

- _____ a la tecnología: Cuando los niños dependen demasiado de los dispositivos para entretenerse, pueden desarrollar síntomas similares a una adicción, como irritabilidad cuando no pueden usarlos.
- _____: El uso excesivo de redes sociales puede generar estrés, especialmente si los niños están expuestos a la comparación social o a situaciones de presión en línea.
- Exposición a contenido _____: Sin supervisión adecuada, los niños y adolescentes pueden acceder a material no apto para su edad, lo que puede afectar su desarrollo emocional y psicológico.
- Riesgos de _____: La interacción en línea puede exponer a los jóvenes a situaciones de acoso o bullying digital.
- _____: El uso excesivo de dispositivos puede reducir el tiempo dedicado a interacciones cara a cara, afectando el desarrollo de habilidades sociales.

- ¿Qué dice la biblia?

Efesios 5:6 Nadie os engañe con palabras vanas, porque por estas cosas viene la ira de Dios sobre los hijos de la desobediencia.

Efesios 5:15-16. Mirad, pues, con cuidado cómo andéis, no como necios, sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos.

Proverbios 25:28: "Como ciudad derribada y sin muro es el hombre cuyo espíritu no tiene rienda."

1 Corintios 10:31: "Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios."

Filipenses 4:8: "Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad."

- ¿Mi hijo debe utilizar dispositivos electrónicos? ¿Si, no, por qué?

Recomendaciones si decides NO utilizar dispositivos

1. _____
Proporcionar materiales como libros, rompecabezas, juegos de mesa, bloques de construcción y elementos artísticos que fomenten la creatividad y el aprendizaje.
2. Promover la lectura
Establecer un momento diario de lectura en familia. Esto fortalece el vínculo afectivo, estimula el lenguaje y desarrolla la concentración.
3. Desarrollar habilidades sociales
Fomentar la convivencia con otros niños mediante visitas a parques, o grupos de juego.
4. _____
Establecer horarios fijos para actividades como la lectura, el juego libre, las comidas y el descanso ayuda a que los niños se sientan seguros y organizados.
5. Ser un ejemplo positivo
Si los padres limitan su propio tiempo frente a las pantallas y priorizan la convivencia familiar, será más fácil que los niños adopten este hábito de forma natural.
6. No generar miedo ni presión social
Es importante que los padres expliquen su decisión de manera tranquila, enfocándose en los beneficios de otras actividades sin criticar ni comparar con otras familias.

Recomendaciones si decides utilizar dispositivos

Recomendaciones:

1. Establecer límites claros de _____:

- ✓ Define un tiempo máximo de uso según la edad del niño.
- ✓ Establece horarios específicos para el uso de dispositivos, evitando su uso durante las comidas, momentos familiares y antes de dormir.
- ✓ Aplica la regla "1 hora de pantalla = 1 hora de actividad física" para fomentar el equilibrio.

2. _____ el contenido digital

- ✓ Elige aplicaciones, juegos y programas que sean educativos, interactivos y apropiados para la edad del niño.
- ✓ Utiliza herramientas de control parental para bloquear contenido inapropiado y monitorear el tiempo de pantalla (**Life 360**).
- ✓ Anima a tus hijos a consumir contenido que estimule el aprendizaje, la creatividad y el desarrollo de habilidades.

3. Fomentar el uso compartido

- ✓ Siempre que sea posible, acompaña a tu hijo durante el tiempo de pantalla.
- ✓ Aprovecha para conversar sobre lo que están viendo o jugando, promoviendo la reflexión y el pensamiento crítico.

4. Crear espacios _____ de tecnología

- ✓ Establece zonas libres de pantallas en casa, como el comedor y las habitaciones.
- ✓ Esto promueve la convivencia familiar y mejora la calidad del descanso.

5. Enseñar _____

- ✓ Los niños imitan lo que ven, por lo que es importante que los padres también gestionen bien su propio uso de dispositivos.
- ✓ Desconéctate intencionalmente para dedicar tiempo de calidad a tus hijos.

6. Fomentar actividades alternativas

- ✓ Motiva a tus hijos a participar en actividades deportivas, artísticas o sociales que les permitan desarrollarse de forma integral.

7. Promover la _____

- ✓ Enseña a tus hijos a reconocer cuándo están dedicando demasiado tiempo a las pantallas.

8. Hablar sobre _____ en internet

✓ Enséñales a tus hijos la importancia de la privacidad en línea y los riesgos de compartir información personal.

✓ Explícales cómo reconocer y evitar situaciones de ciberacoso o contenido inapropiado.

9. Enseñarles a hacer un uso productivo de la tecnología

✓ Anímalos a utilizar dispositivos electrónicos para el aprendizaje, la creatividad y el desarrollo de habilidades.

✓ Por ejemplo, motivarlos a usar apps de idiomas, edición de video o plataformas educativas.

_____ de dispositivos electrónicos:

1. Niños menores de 18 meses: Evitar el uso de pantallas. porque su desarrollo cerebral está en una etapa clave y el uso de pantallas puede afectar negativamente varias áreas de su crecimiento.
2. Niños de 18 a 24 meses: Se recomienda que el tiempo frente a pantallas no supere _____ al día. Introducir contenido digital de alta calidad de manera limitada y siempre en compañía de un adulto.
3. Niños de 2 a 5 años: Limitar el tiempo de pantalla a una hora por día, asegurándose de que el contenido sea educativo y apropiado para su edad.
4. Niños de 6 a 12 años: Máximo _____ al día de tiempo de pantalla recreativo. Asegurar que el uso de dispositivos no interfiera con el sueño, la actividad física y las interacciones sociales.
5. Adolescentes de 13 a 18 años: No más de _____ al día de uso recreativo.
Fomentar el uso productivo de la tecnología, como herramientas educativas o creativas.

Limites a los hijos que sobrepasen el uso de estos dispositivos.

1. Establecer reglas claras _____

Explicar el cambio: Es importante que los padres comuniquen las razones detrás de la decisión. Explicar que el tiempo frente a las pantallas debe ser limitado por razones de salud, educación y bienestar emocional.

Establecer reglas claras y consistentes: Es vital establecer las nuevas reglas de forma clara y consistente, por ejemplo, 1 hora al día de pantalla, y seguirlas sin ceder.

2. Crear una _____ gradual

Reducir el tiempo poco a poco: En lugar de cortar el acceso de manera abrupta, los padres pueden reducir gradualmente el tiempo frente a las

pantallas. Si el niño solía usar dispositivos 3 horas al día, podrían empezar reduciendo a 2 horas y luego a 1, hasta alcanzar el límite deseado.

3. Crear un ambiente libre de tecnología en ciertos momentos

Zona libre de pantallas: Los padres pueden designar horarios o zonas específicas en la casa sin dispositivos electrónicos, como durante las comidas o antes de dormir. Esto ayuda a que los niños se acostumbren a desconectar.

4. Establecer un horario de uso de _____

Tiempo específico para pantallas: Definir horarios específicos para el uso de dispositivos, como después de terminar la tarea o en ciertos días de la semana, y asegurarse de que no interfiera con otras actividades importantes (como el tiempo en familia, la lectura o el descanso).