Actividades seguridas:

¡Imprima y pruebe algunas de estas divertidas actividades para desarollar habilidades con sus hijos!

Un tiempo para nosotros

Noche de cine en familia

Tecnología que es difícil de apagar

Tiempo juntos en YouTube

CENTER OF EXCELLENCE
Social Media and Youth Mental Health
FROM THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Actividades seguridas:

¡Imprima y pruebe algunas de estas divertidas actividades para desarollar habilidades con sus hijos!

Noche de cine en familia

Planifique una noche de cine en familia. Puede pedirle a su hijo que elija algo o sugerirle algo que a usted le encantó de su infancia. O, si a su hijo le gusta ver una serie en streaming, pídale acompañarlo para ver uno o dos episodios. ¡Resista agarrar su teléfono! Pregúntele a su hijo 1) qué le gusta de la película/programa y los personajes, 2) lo que cree que va a pasar a continuación en la trama, 3) ¿cómo le hace sentir la película/ programa (feliz/triste/ emocionado/nervioso/ etc.)?

Tiempo juntos en YouTube

Miren juntos un video de YouTube (puede ser cualquier video que considere apropiado o quizás el canal favorito de su hijo). Hablen sobre los anuncios que aparecen y lo que significan. Hablen sobre los videos recomendados que aparecen, fomente las buenas decisiones y vea a qué quiere darle clic su hijo. Hable con su hijo sobre lo que cree que es contenido de video apropiado y lo que no lo es.

Un tiempo para nosotros

Planee cenas sin dispositivos o zonas libres de dispositivos y designe una canasta o caja donde los dispositivos estén en silencio por un tiempo. Si les gusta hacer manualidades, haga usted la bolsa o caja donde van a meter los dispositivos y pídale a su hijo que ayude a decorarla. Cuando sus dispositivos estén ahí, dígale que esto es para poder concentrarse solo en su hijo y en las cosas que desea hacer o jugar juntos.

Tecnología que es difícil de apagar

Miren el reporte del "tiempo frente a pantallas" juntos y hablen sobre lo que suelen hacer en su dispositivo y si les genera alegría o estrés. Pregúnteles a los niños qué aplicaciones y juegos son más difíciles de apagar, y cuáles les permiten tener límites o les permiten sentirse en control.

CENTER OF EXCELLENCE
Social Media and Youth Mental Health
FROM THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Actividades seguridas:

¡Imprima y pruebe algunas de estas divertidas actividades para desarollar habilidades con sus hijos!

Cómo manejamos las emociones

Favoritos que no sean tecnología

Cómo nos hace sentir la tecnología

Cómo elegir lo bueno

CENTER OF EXCELLENCE
Social Media and Youth Mental Health
FROM THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Actividades seguridas:

¡Imprima y pruebe algunas de estas divertidas actividades para desarollar habilidades con sus hijos!

Favoritos que no sean tecnología

lijan un juego de mesa que quieran jugar, una canción que quieran bailar, una actividad artística que los haga sentir bien, un lugar al aire libre que quieran visitar o una mascota a la que quieran abrazar. Las actividades favoritas de cada familia son diferentes, así que encuentren algunas que funcionen para ustedes y conviértalos en una rutina regular. Escríbanlas aquí:

Cómo elegir lo bueno

Hable con su hijo sobre qué tipo de canales/ programas ve o qué juegos digitales juega. Jueguen a calificar cada video o juego en una escala del 1 al 5 según cualidades como:

- Uso mi cerebro cuando veo esto (vs. mi cerebro se apaga cuando veo esto)
- Las personas son amables (vs. las personas son groseras)
- Me siento bien conmigo mismo cuando veo esto (vs. me siento peor conmigo mismo cuando veo esto)
- Esto se siente como nuestra familia (vs. esto no parece realista)

Cómo manejamos las emociones

¿Cuál es el plan para lidiar con las emociones de su familia? ¿Cómo le gusta a cada uno lidiar con el estrés o los sentimientos difíciles? Encuentren formas saludables de lidiar que su familia sienta adecuada, como moverse (estirarse, salir a caminar), usar los sentidos (música, abrazos, masilla antiestrés), respirar profundamente o hablar sobre sus sentimientos sin gritar. Escriban aquí su plan para las emociones difíciles:

Cómo nos hace sentir la tecnología

Tanto padres como hijos piensen qué aplicaciones o juegos utilizan más. ¿Cómo los hacen sentir durante y después de usarlos? ¿Bien? ¿De mal humor? ¿Irritados? ¿Preocupados? Tal vez tómese un descanso de lo que no los hace sentir bien.

CENTER OF EXCELLENCE
Social Media and Youth Mental Health
FROM THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Actividades seguridas:

¡Imprima y pruebe algunas de estas divertidas actividades para desarollar habilidades con sus hijos!

Buscador de estafas

Reto a desconectarnos

"Whac-A-Mole" de comerciales que interrumpen

Contenido extraño o perturbador

Actividades seguridas:

¡Imprima y pruebe algunas de estas divertidas actividades para desarollar habilidades con sus hijos!

Reto a desconectarnos

¡Este es un desafío familiar para dejar sus dispositivos! Es difícil desviar la atención, pero hagan un plan para apagar, entregar el dispositivo o guardarlo cuando llegue el momento de hacer otra cosa. Sumen puntos cuando los miembros de la familia dejen su dispositivo la primera vez que alguien les pida. ¡La persona con más puntos de autocontrol al final de la semana gana!

Buscador de estafas

Hable sobre los tipos de estafas (scams) que ha visto últimamente. ¿Llamadas telefónicas no deseadas? ¿Anuncios demasiado buenos para ser verdad? ¿Un influencer que dice algo extravagante? Esto ayuda a su hijo a desarrollar un ojo crítico.

Contenido extraño o perturbador

Pídale a su hijo que le cuente sobre lo más extraño o perturbador que haya visto en línea últimamente. ¡No reaccione exageradamente! Ayude a su hijo a comprender qué fue, por qué apareció y cómo evitarlo la próxima vez.

Pop-up Ad Whackamole

Si su hijo está viendo videos o jugando un juego móvil, enséñele a cerrar, "X" o a "saltar" el anuncio, ¡y a avisarle cuando lo hizo! Pídale que preste atención a qué aplicaciones o juegos tienen los comerciales más molestos, para después desinstalarlas y encontrar alternativas divertidas.

CENTER OF EXCELLENCE
Social Media and Youth Mental Health
FROM THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Actividades seguridas:

¡Imprima y pruebe algunas de estas divertidas actividades para desarollar habilidades con sus hijos!

Publicar o no publicar

Privado vs. público

Haga un álbum de fotos familiar fuera del internet

Hábitos al chatear en línea

CENTER OF EXCELLENCE
Social Media and Youth Mental Health
FROM THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Actividades seguridas:

¡Imprima y pruebe algunas de estas divertidas actividades para desarollar habilidades con sus hijos!

Privado vs. público

Pregúntele a su hijo qué es privado y qué está bien compartir. ¿Su apellido? ¿Dirección? ¿Nombre de la escuela? ¿Número de teléfono?
¿Ciudad natal? ¿Contraseña? ¡Todo eso es privado! ¿Su puntuación más alta? ¿Juego favorito? ¡Eso está bien compartir!

Hábitos al chatear en línea

Si su hijo usa un videojuego o una plataforma de video que le permite chatear y comentar, pídale que le muestre cómo funciona. Miren juntos el chat y hablen sobre: ¿quién está siendo respetuoso y positivo? ¿Quién no? ¿Cómo saben que otros jugadores son realmente niños? Ayude a su hijo a restringir su chat a "amigos" en línea, o intente desactivar el chat durante una o dos semanas; algunos niños no lo extrañan.

Publicar o no publicar

¿Publica regularmente fotos de sus hijos? Si es así, siéntese con ellos en el sofá y revise sus redes sociales con ellos. Pídales que califiquen sus publicaciones, desde las más recientes hasta las de cuando eran apenas bebés, con una de tres respuestas:

- ¡Me encanta que lo hayas compartido!
- Bueno, realmente no me importa.
- Desearía que no lo hubieras hecho...

No es necesario que necesariamente elimine fotos, pero escuche a sus hijos con la mente abierta sobre por qué desean que esas fotos permanezcan en su teléfono y no en internet.

Haga un álbum de fotos familiar fuera del internet

En lugar de publicar fotografías en línea, seleccione algunas que sean especiales para su familia para imprimirlas y guardarlas en un álbum en su hogar. Invite a sus hijos a elegir las que les traen los mejores recuerdos y a decidir el orden en el que las ponen en el álbum. Mantenga el álbum en un lugar de fácil acceso para que los niños puedan verlo durante su tiempo libre (¡en lugar de agarrar un dispositivo!).

CENTER OF EXCELLENCE
Social Media and Youth Mental Health
FROM THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Actividades seguridas:

¡Imprima y pruebe algunas de estas divertidas actividades para desarollar habilidades con sus hijos!

Activity Cards

Cómo desarrollar relaciones saludables con las pantallas: habilidades esenciales para niños menores de 10 años

AAP.ORG/SOCIALMEDIA

CENTER OF EXCELLENCE
Social Media and Youth Mental Health
FROM THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS