

# Información que los padres y tutores deben conocer sobre

## LOS NIÑOS PEQUEÑOS Y EL TIEMPO EN PANTALLA

La etapa infantil de un niño está llena de emoción, exploración y energía. Es un momento crítico en el desarrollo de los niños, ya que las conexiones cerebrales se están formando rápidamente. Los jóvenes suelen empezar a descubrir los dispositivos a esta edad, puesto que aprenden a comunicarse con sus amigos, jugar y visualizar vídeos (por ejemplo, Ofcom ha descubierto recientemente que uno de cada cinco niños de entre 3 y 4 años en el Reino Unido utiliza las redes sociales). Estas actividades pueden hacer que el niño sea feliz y se relaje, pero tienen un impacto perjudicial si se utilizan en exceso. Establecer límites de tiempo en pantalla para los niños pequeños puede ser un reto, por lo que hemos reunido algunas sugerencias para asegurarnos de que su pequeño interactúe con el mundo en línea de forma segura y sana.

### LISTA DE COMPROBACIÓN DE LA SEGURIDAD EN LÍNEA

#### ✓ CONTROLES PARENTALES

Es necesario proteger a los niños de los contenidos que no son apropiados para su edad. Para ello, puede utilizar controles parentales y configuraciones de búsqueda segura en los dispositivos, aplicaciones y videojuegos que utilicen.

#### ✓ SUPERVISIÓN CONTINUA

Intente estar involucrado y presente en lo que su hijo o hija hace en la red. Dedique tiempo a hablar de lo que le gusta y de cómo puede mantenerse seguro en línea.

#### ✓ OFRECER AYUDA

Enséñele a su niño a pedir ayuda; explíquele que siempre debe decirle a un adulto en el que confíe si no está seguro de algo, o si ve o escucha algo que lo haga sentirse asustado o disgustado.

#### ✓ LA COMUNICACIÓN ES CLAVE

Haga hincapié en que su niño debería consultarle antes de hacer algo en línea por primera vez, como ver un nuevo programa, jugar a un nuevo videojuego o explorar una nueva aplicación.

#### ✓ IMPORTANCIA DEL CARA A CARA

Ayude a los niños pequeños a desarrollar el lenguaje y otras habilidades dando prioridad a los juegos o aplicaciones que fomentan la interacción en persona, como aprender a leer o a contar con un adulto.

## Consejos para padres y tutores

### PONGA EL EJEMPLO

Su niño pequeño le observa y aprende de usted cada vez que coge el móvil. Incluso los bebés son conscientes de la existencia de los móviles y la atención que les prestan sus padres. Si le demuestra que sabe cuándo debe dejar el móvil y centrarse en otra cosa, le está enseñando un comportamiento importante.

### CONTROLE LA TECNOLOGÍA

Utilice la tecnología para controlar la tecnología. La mayoría de los dispositivos y aplicaciones individuales tienen ajustes que permiten restringir el tiempo que se pasa frente a la pantalla. Decida el periodo de tiempo adecuado y utilice los ajustes o un temporizador para bloquear el acceso. Esto es especialmente útil para los niños pequeños, que simplemente lo ven como el dispositivo "apagándose".

### ANUNCIE EL TIEMPO

Cuando la pantalla de un niño pequeño se apaga de repente, puede provocar frustración y lágrimas. Deje que su niño se prepare mentalmente para terminar de utilizar el dispositivo, avisándole de que le quedan cinco minutos, dos minutos y así sucesivamente. También puede poner un temporizador, una alarma o un sonido para que suene justo antes de que se acabe el tiempo.

### RETRASE EL MOMENTO

Procure evitar que los niños empiecen el día pegados a una pantalla. Una vez que se conectan, puede ser difícil que vuelvan a desconectarse y puede crear un tono negativo para el resto del día. La rutina y la organización son importantes para los niños pequeños, así que animeles a disfrutar de otras actividades antes de encender los dispositivos.

### INTERCAMBIE LA PANTALLA

Puede intentar ofrecerle premios y alternativas a cambio de pasar tiempo frente a la pantalla. Por ejemplo, estar un día sin utilizar los dispositivos a cambio de jugar con un amigo el fin de semana, o saltarse el tiempo frente a la pantalla una noche a cambio de ir a la heladería al día siguiente.

### CONCEDA LA PANTALLA

El tiempo frente a la pantalla puede utilizarse sin duda como recompensa. Puede optar por el clásico "no hay móvil hasta que los juguetes no estén recogidos" o puede ser creativo y premiar dejándole más tiempo con el dispositivo en función de las tareas realizadas. Por ejemplo, si se come toda la verdura, podrá utilizar el dispositivo 10 minutos más.

### REMUEVA LA PANTALLA

Mantenga las comidas familiares, las reuniones sociales, las habitaciones de los niños y otras ocasiones y lugares importantes libres de pantallas. Recuerde apagar los televisores que no esté viendo, porque incluso el ruido de fondo puede distraerle de pasar un buen rato en persona con sus hijo o hijas.

### ALTERNE LA PANTALLA

Prepare una bolsa que incluya los objetos con los que a sus hijo o hijas les gusta jugar. Después pídale que le ayuden a elegir qué meter dentro (artículos como pegatinas, bolígrafos, juguetes pequeños, piezas de Lego u osos de peluche son ideales). A continuación, animeles a elegir un objeto de la "bolsa especial y divertida" para jugar en lugar de mirar fijamente a una pantalla.

## Conozca a nuestra experta

Cayley Jorgensen es la directora de FaceUp en Sudáfrica, un sistema de denuncias que se utiliza actualmente para combatir el acoso escolar y empresarial en todo el mundo. FaceUp ayuda a dar voz a las personas que presencian el acoso, animándoles a denunciar los comportamientos inaceptables.



National Online Safety®

#WakeUpWednesday