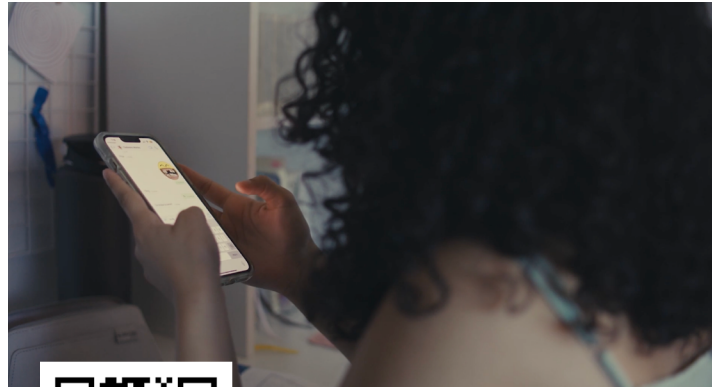


¿CÓMO...

# promuevo el uso saludable de la tecnología en mi hijo?

## Consejos para padres y cuidadores

- **La crianza en la era digital es como navegar por mares desconocidos.** Aunque no existe un manual definitivo, la clave es ser flexible y adaptar tu enfoque a las necesidades individuales de tus hijos. Trata de encontrar el equilibrio entre fomentar la curiosidad y la exploración, al tiempo que se garantiza una interacción responsable y segura con el mundo digital.
- **Establece algunas reglas básicas sobre el tiempo de pantallas.** Observa señales como que dejen de participar en otras actividades o tengan cambios de humor, que podrían indicar que es momento de reducir el tiempo digital.
- **Ayuda a tus hijos a desarrollar hábitos seguros en línea y comprender por qué es importante mantener ciertas cosas en privado.** Antes de que tus hijos empiecen a usar las redes sociales, enséñales la importancia de proteger sus contraseñas, ser cuidadosos con lo que comparten, estar conscientes del ciberacoso y saber cómo es una configuración adecuada de privacidad para sus cuentas.



Escanea para ver el video de este tema.

## 8 consejos para ayudar a los niños a desarrollar una relación saludable con la tecnología

1. **No todo el tiempo en pantallas es igual.** Aunque algunas actividades en línea o en las pantallas pueden suponer un riesgo, la tecnología también tiene potencial para el aprendizaje y la conexión. Ayuda a tus hijos a distinguir el contenido positivo del dañino o adictivo, así como a encontrar un equilibrio saludable en el uso de la tecnología.
2. **Hablen de los riesgos.** Comparte con tus hijos los riesgos potenciales de las redes sociales, como el ciberacoso, los depredadores en línea, el contenido inapropiado, el estrés, la ansiedad y la adicción. Conversen sobre la privacidad en Internet y enséñales a proteger su información personal en línea.
3. **Establece límites.** Considera lo que es saludable y realista para tus hijos y tu familia. Establece límites claros y utiliza controles parentales que se puedan adaptar con el tiempo.
4. **Sé el vecino digital de tus hijos.** Monitorea y trata de entender el mundo de tus hijos en línea, para que los puedas ayudar a tomar buenas decisiones sobre sus actividades en línea.
5. **Fomenta la alfabetización mediática.** A menudo, los niños asumen que cualquier cosa que encuentren en línea es verdad, así que es crucial fomentar que tus hijos interactúen de forma crítica con la información y los comportamientos a los que están expuestos en línea.
6. **Fomenta la precaución.** Enseña a los niños a ser conscientes no sólo de lo que consumen sino también de su propio comportamiento en línea. Ayúdalos a comprender que lo que digan y hagan en línea puede tener consecuencias serias en el mundo real.
7. **Sé un ejemplo de uso saludable de la tecnología.** Tú les puedes hablar todo lo que quieras sobre límites saludables en el uso de pantallas, pero si tus hijos te ven a ti frente a una pantalla todo el tiempo, es menos probable que te hagan caso. Promueve momentos en los que participe toda la familia, como cenas, leer, practicar deportes o tener una noche de juegos.
8. **Conoce las señales de la adicción.** Los padres pueden estar atentos a señales como pasar mucho tiempo utilizando la tecnología, dificultad para controlar su uso, ignorar otras actividades y volverse irritables o experimentar ansiedad, cuando no pueden utilizar las pantallas.

**Para conocer más, revisa estos recursos:**

[Manejar el estrés que causan las redes sociales con conciencia plena](#)

Child Mind Institute

[Los niños y la tecnología: consejos para los padres en la era digital](#)

Healthy Children

[¿Está la tecnología afectando la salud mental de su hijo?](#)

Children's Health

---

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.