

Taller intergeneracional: uso equilibrado de los dispositivos



Co-funded by
the European Union



Organización Mundial de la Salud (OMS):

Para crecer de manera saludable, los niños necesitan estar menos tiempo sentados y jugar más.



Source: <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>



Co-funded by
the European Union

Academia Americana de Pediatría Infantil y del Adolescente:

Los niños nunca son demasiado pequeños para tener un plan de uso de pantallas. Considere las siguientes recomendaciones como guía.



- Hasta los 18 meses, limitar el uso de pantallas exclusivamente a las videollamadas con un adulto presente (por ejemplo, con un progenitor que esté fuera de casa).
- Entre los 18 y los 24 meses, el tiempo de pantalla debe limitarse a la visualización de contenidos educativos, siempre acompañados por un adulto cuidador.
- En niños de 2 a 5 años, limitar el tiempo de pantalla no educativa a aproximadamente 1 hora al día entre semana y 3 horas al día los fines de semana.
- A partir de los 6 años, fomentar hábitos saludables y establecer límites claros a las actividades que impliquen el uso de pantallas.
- Apagar todas las pantallas durante las comidas familiares y las salidas.
- Conocer y utilizar los controles parentales disponibles en los dispositivos.
- Evitar el uso de pantallas como calmantes, niñeras o para detener rabietas.
- Apagar las pantallas y retirarlas de los dormitorios entre 30 y 60 minutos antes de la hora de dormir

Source:
<https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>



Co-funded by
the European Union

— OMS – equilibrio entre el uso de pantallas y otras actividades



Source:
<https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>



Co-funded by
the European Union

Consejos para garantizar una experiencia de juego en línea segura para tu hijo (Webwise.ie)



- Comprueba la clasificación por edades de los videojuegos a los que juegan tus hijos y asegúrate de que sean adecuados para su edad.
- Aconseja a tu hijo que no comparta datos personales en Internet ni en sus perfiles. En el caso de los adolescentes, es especialmente importante hablar sobre los riesgos de compartir información en línea.
- Fomenta que tu hijo juegue de forma justa y trate a otros jugadores con respeto.
- Utiliza las opciones de control parental para evitar que tu hijo acceda a juegos que no sean adecuados por edad o contenido.
- Para muchas familias resulta útil acordar límites de tiempo de juego con sus hijos.
- Jugar en línea puede exponer los dispositivos a riesgos de virus o malware. Protege el ordenador o los dispositivos asegurándote de contar con un antivirus actualizado.
- Asegúrate de que tu hijo sepa cómo denunciar o bloquear a otros jugadores que participen en acoso en línea u otros comportamientos inadecuados.
- Equilibra el tiempo de pantalla con el juego presencial, el tiempo al aire libre y las interacciones cara a cara

Source:
<https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>



Co-funded by
the European Union

PUNTOS DE SALIDA



<https://www.youtube.com/watch?v=GqjkWec61gQ>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Desintoxicación digital: explorando formas de reducir el uso de la tecnología digital



- Mejor postura
- Reducción del estrés
- Mejora del sueño y del estado de ánimo
- Aumento de la productividad
- Mejora de la memoria



Source: <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

A. Los padres comparten su experiencia



Microsoft Family Safety – Aplicación en...

Google Family Link –

TU EXPERIENCIA

Usa Tiempo de Pantalla en iOS para Controles Parentales

Tiempo de Pantalla
Obtén informes semanales sobre el uso de tu tiempo y establece límites sobre lo que quieras gestionar.

Tiempo de inactividad
Establece horarios para pausas completas de pantalla. Tu hijo no podrá usar las apps fuera del horario establecido, excepto las que hayas permitido.

Límites de apps
Establece límites diarios de tiempo para cada app o categoría. Una vez alcanzado el límite, la app no podrá usarse hasta el día siguiente.

Contenido y Privacidad
Puedes controlar el contenido y la privacidad mediante los ajustes de Tiempo de Pantalla.

Límites de apps
Establece límites diarios de tiempo para cada app o categoría.

[Continuar](#) [Establecer tiempo de inactividad](#) [Establecer límite de apps](#) [Continuar](#)

- ¿Cuánto tiempo llevas usándola?
- ¿Qué experiencias positivas y negativas has tenido?
- ¿Algún consejo para las familias que acaban de empezar a usarla?
- ¿Tienen alguna pregunta?
- Principiantes:
¡Busquen la aplicación en su teléfono y lean las valoraciones!



Co-funded by
the European Union

B. Diseña una aplicación de control del tiempo de pantalla para padres

- ¿Qué controlarías con tu aplicación?
- ¿Qué límites de tiempo establecerías?
- Diseña un logo para tu aplicación.
- Escribe una reseña positiva y una reseña negativa de tu aplicación
- (¡puede ser divertida!)

Horario diario para las familias – Recomendaciones de salud



Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y tiempo de sueño para niños menores de 5 años

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf>

Source:
https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

¡Gracias por su atención!



Co-funded by
the European Union