

CLAVES

Para evitar el uso excesivo
del celular en

Niños



Educa con el ejemplo

Mostrar a tu hijo o hija que existe un mundo más allá del teléfono celular o tablet. Leer juntos un libro o hacer una caminata.



Mantenerlos alejados

Los aparatos electrónicos deben estar en un lugar que no sea el dormitorio, así evitaras que lo usen más tiempo del necesario. Por ejemplo la sala de estar o el espacio reservado para los juegos.



Nuevas actividades

Incluir nuevas actividades en la dinámica familiar. Paseos al parque, actividades en casa como armar legos, contar historias o leer cuentos, entre otras.



Pacta un tiempo diario

Alertar a los pequeños del tiempo que podrán usar el aparato. Para facilitar el proceso puedes poner una alarma en el propio dispositivo, una vez suene se deberá apagar y pasar a otra actividad.



Reglas

Acordar reglas para el uso de dispositivos. Por ejemplo, no descargar apps sin supervisión, no permitir chats con desconocidos, no utilizar el aparato en ciertas situaciones (colegio, reuniones familiares, etc), entre otras.



Supervisión

Supervisar las aplicaciones, así como el contenido de programas, vídeos y juegos que el pequeño este utilizando.