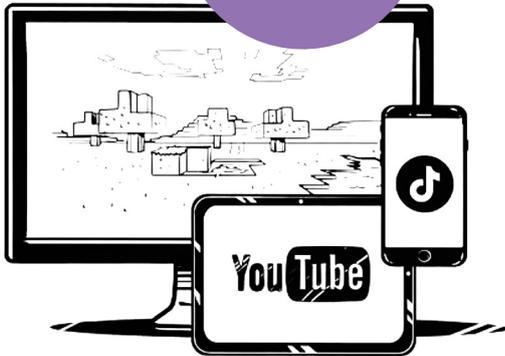




Para niños de  
4 a 8 años



## CONSEJOS PARA EL MANEJO DE MEDIOS DIGITALES

Los medios digitales forman parte de nuestra vida cotidiana. Todos hacemos uso de ellos. **Sin embargo, pasar demasiado tiempo con el teléfono inteligente, la tablet, el ordenador, la PlayStation, el televisor y demás, puede ser perjudicial para el desarrollo físico y psíquico de los niños.** Es por ese motivo que necesitan normas para usar los medios. Os presentamos 9 consejos sobre aspectos importantes para los niños de entre 4 y 8 años.

### 1 PASAR EL MENOR TIEMPO POSIBLE CON LOS MEDIOS DIGITALES

Para desarrollarse bien, los niños necesitan moverse mucho y probar cosas distintas, por ejemplo, leer, jugar al fútbol, hacer manualidades o bailar.

### 2 PASAR COMO MÁXIMO 30 MINUTOS AL DÍA FRENTE A UNA PANTALLA

Limitad el tiempo que pasan frente a la pantalla del teléfono o la tablet y apagad el Wi-Fi a ratos. Ayudad a vuestros hijos a la hora de dejar de usar los dispositivos: podéis, por ejemplo, anunciar que se acaba el tiempo de usar los medios 5 minutos antes, o utilizar un despertador.

### 3 NO USAR PANTALLAS ANTES DEL COLEGIO NI DE DORMIR

Los niños no deben consumir medios digitales antes de ir al colegio o a dormir.

### 4 SIN DISPOSITIVOS DIGITALES EN LAS HABITACIONES INFANTILES

Los niños no deben poder pasar tiempo frente a las pantallas sin que vosotros lo sepáis. Por eso, es mejor que los dispositivos estén en el salón o la cocina.

### 5 USAR LOS MEDIOS DIGITALES BAJO SUPERVISIÓN

Estad cerca cuando vuestros hijos usen los medios digitales. También podéis ver algo juntos. De esa forma, los niños pueden hacer preguntas y avisar si tienen miedo.

### 6 LOS APARATOS DIGITALES NO SON UNA NIÑERA

Todos tenemos mucho que hacer. No obstante, mantener a los niños ocupados con medios debería ser una excepción. Para vuestros hijos es importante poder participar en la vida cotidiana.

### 7 PELÍCULAS Y JUEGOS ACORDES A LA EDAD

Las series, las películas o los juegos pueden asustar a los niños y abrumarlos. Dejad que vuestros hijos únicamente consuman contenidos acordes a su edad. Encontraréis recomendaciones para ello en flimmo.de.

### 8 HACER FRENTE A LA RESISTENCIA

Es posible que las reglas sobre el uso de medios digitales hagan enfadar a vuestros hijos. Es normal. Intentad resistir la rabia y las lágrimas.

### 9 SOIS EJEMPLO

¡Los niños aprenden mucho de vosotros, sus progenitores! Por eso, usad el teléfono inteligente lo menos posible delante de vuestros hijos. Apagad el televisor de forma consciente. Y fijad límites de tiempo para vuestro uso de los medios digitales.

**SI LLEGA A SER DEMASIADO EN ALGÚN MOMENTO** quizá os ayude hablar con otros progenitores acerca de cómo gestionar los medios digitales. Hay oficinas especializadas que os pueden asistir.



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Volksschulen

► Schulsozialarbeit

#### SCHULSOZIALARBEIT

En todos los colegios hay expertos que asesoran al alumnado y sus progenitores en caso de dudas o problemas. También podéis acudir sin cita previa. Todas las conversaciones son confidenciales.

+41 61 267 56 18



#### PRO JUVENTUTE

El asesoramiento para progenitores de Pro Juventute está a vuestra disposición durante todo el día por teléfono, WhatsApp o correo electrónico. Los expertos responderán a vuestras preguntas de forma rápida, sencilla y gratuita.

+41 58 261 61 61

[www.projuventute.ch/elternberatung](http://www.projuventute.ch/elternberatung)



Stiftung  
Blaues Kreuz  
MUSUB  
beider Basel

#### MULTIKULTURELLE SUCHTBERATUNGSSTELLE

Si existe un consumo problemático de medios digitales, podéis dirigirlos a los especialistas, que os asesorarán en 11 idiomas de forma profesional y gratuita.

+41 61 261 56 13

[www.mituns.ch](http://www.mituns.ch)