



Guías de Pantallas

Todos sabemos que los teléfonos inteligentes son piezas increíbles de tecnología. Especialmente aquí en Taos, los usamos para mantenernos conectados, entender direcciones y el clima que se aproxima, tomar miles de fotos e incluso para estar al tanto de nuestros hijos.

¡SIN EMBARGO! Todas las formas en que los teléfonos nos ayudan a navegar y conectar pueden verse opacadas por la cantidad de tiempo que pasamos entreteniéndonos con ellos. Videojuegos, desplazamiento en redes sociales, contenido en streaming... los teléfonos pueden abrumarnos con **demasiada información de muy poco valor.**

El Objetivo es el Equilibrio

Se trata de equilibrio. Los teléfonos llegaron para quedarse, tanto para nosotros como para nuestros hijos, pero lo que realmente necesitamos ahora es equilibrio. Y para nuestros hijos, este acto de equilibrio es aún más importante.

¿Por qué? Desde la invención del iPhone en 2007, ha habido un aumento marcado y relacionado en la depresión juvenil, la ansiedad, la soledad, las autolesiones e incluso el suicidio. Tenemos que ayudarles a navegar en este mundo digital. Así como les enseñamos a hablar, aprender y relacionarse con el mundo que les rodea, también debemos ayudarles a equilibrar mejor el uso de las pantallas en sus vidas. Se ha convertido en una tarea fundamental de la crianza.

Cuando lo piensas bien, nuestros hijos/hijas “alquilan” los teléfonos de nosotros, sus padres. Los “pagan” con buen comportamiento. ¡Así que hablemos sobre qué significa “buen comportamiento”!

Hemos estado enseñando a los niños durante algunos años sobre el equilibrio de pantallas en las escuelas de todo Taos. Esto es lo que hemos aprendido.

1. Cada familia debería considerar crear una Guía de Pantallas. Esto puede detallar aspectos importantes sobre cómo se utilizan las pantallas, especialmente los teléfonos, en la vida de tu hijo/hija. Por ejemplo:
 - a. **Mañanas:** ¿se permiten pantallas antes de la escuela? Los maestros de Taos hablan mucho sobre el efecto sumamente perjudicial de esto, con niños que a menudo quieren “anular” a un maestro por ser aburrido...
 - b. **Hora de Comer:** ¿se permiten dispositivos en la mesa familiar?

- c. **Noche:** ¿se permiten dispositivos en la habitación de tu hijo/hija durante la noche? Los estudios de todo el país muestran cómo esto puede llevar directamente a la soledad, insomnio y ansiedad...
- d. **El Coche:** ¿se permiten pantallas al ir o regresar de la escuela o al hacer mandados?
- 2. **Los incentivos funcionan.** Nadie quiere entregar su teléfono. Así que recompensa el buen comportamiento. ¿Entregan su teléfono a las 8 pm sin que se lo pidan? ¡La noche del viernes se convierte en Noche de Postres!
- 3. **Sé flexible.** Ninguna regla sobre pantallas es 100% correcta el 100% del tiempo. ¡Adáptate!
- 4. Hay muchas cosas que un niño/a puede hacer en su teléfono. Habla sobre las diferencias entre el entretenimiento (videojuegos, películas, redes sociales), la productividad (hacer tareas, aprender recetas) y la conexión personal (hablar con amigos/familia, compartir fotos).
- 5. **¡Gana tu turno!** Antes de cualquier tiempo en el teléfono... ¿ya se paseó al perro? ¿Se lavaron los platos? ¿Terminó la tarea?

Guía de Pantallas: Ideas

Recomendamos mantener cualquier **Guía de Pantallas** súper simple. Aquí hay cosas clave en las que pensar mientras tú y tu hijo/hijos crean una para su familia. ¡Y realmente recomendamos escribirla juntos!

1. **Horario.** Específicamente aquí:
 - a. Cuándo puede tu hijo usar su teléfono durante una semana promedio. Muchas familias de Taos establecen límites de tiempo (por ejemplo, 2 horas de tiempo frente a la pantalla después de la cena) y luego usan los ajustes de Tiempo de Pantalla en los teléfonos de sus hijos para hacerlos cumplir.
 - b. Dónde deja tu hijo/a su teléfono por la noche. RECOMENDAMOS ENCARECIDAMENTE entregar los teléfonos en el dormitorio de los padres.
 - c. Qué tipo de cosas puede hacer tu hijo/a cuando está en línea.
 - d. Qué usos se permiten en las mañanas, después de la escuela, en el coche...
2. **Responsabilidad.** Tu hijo/hija va a:
 - a. Respetar los límites de tiempo y contenido establecidos por los padres.
 - b. Usar los dispositivos solo en áreas comunes.
 - c. ¡Revisar el teléfono por la noche!
3. **Seguridad.** Especifica que tu hijo/a:
 - a. NO publicará ningún contenido en las redes sociales sin tu permiso.
 - b. NO aceptará solicitudes de amistad, enviará mensajes ni jugará juegos con extraños.
 - c. NO compartirá su nombre, ubicación ni ningún otro detalle identificativo con extraños.
 - d. TE INFORMARÁ sobre cualquier cosa incómoda que haya sucedido en línea.
4. **Honestidad.** Anima o exige a tu hijo/a que:
 - a. Siempre comparta sus nombres de usuario y contraseñas contigo.
 - b. Te permita configurar la privacidad sin quejarse!
 - c. Nunca cree cuentas (por ejemplo, *instagram*) sin el permiso de los padres.

5. Balance y Creatividad

- a. ¿Qué actividades (deportes, salir al aire libre, trampolín, dibujo, etc.) compensarán el tiempo de pantalla?
 - b. **Prácticas de atención consciente (ejemplo):** 20-20-20 – Configura un temporizador. Después de 20 minutos de tiempo en pantalla, deja el teléfono o pausa el juego. Mira a lo lejos, a un mínimo de 20 pies (6 metros) durante al menos 20 segundos. Esto reinicia tu cerebro y ayuda a tus ojos.
6. **Consecuencias:** Establece consecuencias realistas para cuando se rompan estas reglas. ¿Cuánto tiempo desaparece el teléfono en la primera falta? ¿Y en la segunda? Cuando estas consecuencias se conocen de antemano, son mucho más fáciles de aceptar.

Preguntas? Llamar o textear a 575-425-0222. Email Kiki at kiki@truekids1.org.

Entertainment	Productividad	Conexión
jugando video juegos	hacer la tarea o investigar para la escuela	mensajes de texto a amistades y familiares
redes sociales	escribir ensayos o trabajar en proyectos creativos (como arte o música)	hablar por teléfono
ver películas o series de TV	aprender nuevas habilidades (como codificación o fotografía)	video chat (FaceTime, Zoom, Google Meet)
desplazarse por las redes sociales (Instagram, TikTok, Snapchat)	usar aplicaciones para la organización, como calendarios o listas para hacer	mandar mensajes de voz
buscando memes o videos divertidos	leer artículos o libros electrónicos para aprender	colaborar con amigos o compañeros de clase en un proyecto a través de Google Docs u otra aplicación
usar filtros en aplicaciones como Snapchat para divertirse	asistir a la escuela virtual o sesiones de tutoría	compartir fotos o actualizaciones con la familia en un grupo de chat
escuchar música o podcasts solo por diversión	Seguir tutoriales de cocina, proyectos de bricolaje/manualidades o aprender un nuevo idioma, como en YouTube University.	