

LAS PANTALLAS, TELÉFONOS & LOS NIÑOS

CONSEJOS Y TRUCOS PARA LA SALUD DIGITAL

- 1. Guarda el teléfono de tu hijo/a en tu habitación durante la noche.** Esta es la regla más importante para su salud digital. Teléfonos en las habitaciones = soledad, insomnio, ansiedad y más. Cómprale un despertador.
- 2. Eliminar el uso del dispositivo antes de la escuela.** Los videojuegos o Tik Toks por la mañana afectan la concentración de tu hijo/a en la escuela, lo que puede generar aburrimiento y pérdida de aprendizaje.
- 3. Tener discusiones digitales difíciles y mantenerse firme.** Tu hijo/a sem definitivamente encontrará contenido inapropiado, ciberacoso y va a tener contacto con extraños. Revisa regularmente el dispositivo de tu hijo/a y habla sobre lo que encuentres.
- 4. Haz un contacto digital.** Escribe con tu hijo/a un contrato que defina las reglas para las pantallas y los teléfonos, incluyendo horarios de uso, aplicaciones, ciberacoso, contacto con extraños y más. *Considera implementar un día libre de dispositivos cada semana.*

TRUE KIDS 1

YOUTH MEDIA & TECHNOLOGY

Estas sugerencias son basadas en evidencias de revisiones científicas que regularmente acudimos, prácticas de otras organizaciones, tras sesiones de TK1 con maestros y otro personal en las escuelas aquí en Taos, y las reflexiones de los estudiantes en nuestro consejo juvenil.