

GUIA PARENTAL

Es muy importante tener conversaciones semanales, cortas y tranquilas, con su familia sobre tecnología. Tech Talk Tuesday (TTT), nuestro blog semanal, le ofrece herramientas y consejos para empezar las discusiones. Las familias nos comentan que hace una gran diferencia. Visite nuestra página web www.screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays/ para probarla. Nunca es muy tarde para iniciar una conversación sobre tecnología aunque, a menudo, es más eficaz hacerlo poco a poco.

—Delaney Ruston, MD, director de *Screenagers*

4 Reglas básicas a considerar— (vaya a www.screenagersmovie.com para más consejos)

1. No permiten pantallas en los dormitorios a la hora de dormir (para los niños más pequeños excluirlas completamente). Hecho: El 75% de los adolescentes tiene carencia de sueño. La presencia de la pantalla interrumpe los ciclos de sueño.
2. Establecer metas de tiempo para estudiar sin multitarea y tiempo para tomar pausas tecnológicas. Hecho: La multitarea está vinculada a la menor retención y a un menor rendimiento académico
3. Tomar las comidas familiares sin pantallas. Hecho: Las conversaciones cara a cara mejoran el estado de ánimo y la empatía.
4. Oculte los teléfonos y dispositivos en el coche. Hecho: Más de la mitad de los niños informan haber visto a sus padres escribir mensajes de texto mientras conducían.

3 Consejos para ayudar a su hijo a construir el autocontrol

5. Cree tiempo cuando la tecnología no está a la vista. Tener el autocontrol es difícil; reduzca las tentaciones.
6. Utilice TTT para que sus hijos compartan con usted los motivos por los que les gusta la tecnología en sus vidas.
7. Cuando los niños se sienten comprendidos por los padres, es más probable que sigan los límites tecnológicos.

Preguntas de Discusión

- ¿Cuánto tiempo cree que los niños de Estados Unidos pasan mirando las pantallas?. (Los niños pasan un promedio de 6,5 horas al día en las pantallas, sin incluir el aula o los deberes).
- ¿Cuánto tiempo cree que dedica cada semana en actividades relacionadas con la pantalla?
- La película presentó un estudio en el que los ratones bebés expuestos tiempo en la pantalla desarrollaron menos células en las áreas de aprendizaje y memoria que los ratones no expuestos. ¿Cree que esto rige para los humanos también?
- ¿Cree que los videojuegos violentos desensibilizan la violencia?
- ¿Cuáles son algunos de los videojuegos populares que no involucran violencia?
- ¿Ha conocido personas que utilizan la pantalla para evitar las interacciones cara a cara o para hacer comentarios que no harían en persona?

Recursos en www.screenagersmovie.com

- Contratos familiar sobre el tiempo de pantalla-- encuentra ejemplos y plantillas para hacer un contrato o acuerdo familiar; incluyendo el contrato de *Tessa*.
- Aplicaciones parentales-- sugerencias para herramientas que, en un momento determinado, desactivan automáticamente la tecnología.
- Ciudadanía Digital-- enlaces con información útil para enseñar esto en la casa y en la escuela.
- Consejos para padres-- Asesoramiento práctico en curso de nuestro blog, TTT y más.