



Adicción a la Pantalla

Categoría: Actividad

Comportamientos Relacionados

- **Adicción a los celulares**
- **Ciber acoso escolar**

Qué hacer:

Hable consigo mismo. Dígase a sí mismo, “A mí no me gusta cuando mi niño se pone molesto cuando le digo que no puede ver la tele o jugar con juegos electrónicos. Pero yo puedo lidiar con esto. Aunque yo sé que vivimos en un mundo conectado, yo puedo guiar a mi hijo a otras actividades.”

Empatía. Dígase a sí mismo, “Yo entiendo que es fácil ser adicto a las asombrosas cosas en las pantallas. Te habla a ti y te lleva a aventuras emocionantes que tú puedes repetir una y otra vez.”

Enseñe. Dígase a sí mismo, “Yo le puedo ayudar a mi hijo aprender a ser menos dependiente de ser entretenido por una pantalla y experimentar más aventuras que son igual de estimulantes y emocionantes como las que la ve y escucha en la pantalla.”

Utilice una canasta para celulares. Durante las comidas u otros tiempos que usted decida que sean importantes, ponga una canasta para los celulares en el centro de la mesa y que cada miembro de la familia ponga sus pantallas ahí.

Limite el tiempo de las pantallas. La **Academia Americana de Pediatras** recomienda seguir la siguiente guía de tiempos para las pantallas:

Para los niños más jóvenes de 18 meses, evite el uso de las pantallas excepto las videollamadas.

Padres de niños de 18 a 24 meses de edad que quieren introducir los medios digitales deben escoger programaciones de alta calidad, y verla con sus niños para ayudarles entender lo que están viendo.

Para los niños de 2 a 5 años de edad, limite el uso de las pantallas a 1 hora por día de programas de alta calidad. Padres deben ver conjunto los niños para ayudarlos a entender lo que están viendo y aplicarlo al mundo alrededor de ellos.

Para los niños de 6 años en adelante, ponga constantes límites en el tiempo gastado usando los medios digitales, y asegúrese que los medios digitales no tomen el lugar de un descanso adecuado, actividad física, y otros comportamientos esenciales a la salud.

Tenga tiempos y áreas de libre de pantallas. Designe tiempo juntos sin medios de comunicación, como las comidas o manejar, así como también lugares sin medios de comunicación en casa, como las recamaras. Estas son áreas en la casa donde no hay teles, computadoras, o video juegos.

Este sin medios digitales cuando usted este interactuando con su hijo/a. Cuando usted este jugando, cambiando el pañal, dando de comer, bañando, o simplemente hablando con su hijo, apague la tele, guarde su celular inteligente y apague su tableta. ¡El no necesita las distracciones de electrónicas cuando usted y el están teniendo diversión juntos!

Enséñele a su hijo-a a practicar la empatía. Pregúntele a su hija como se siente ella cuando ella habla con alguien y no la mira, pero tiene los ojos en su teléfono. Pídale a ella que mantenga contacto visual con usted cuando usted hable con ella.

Haga reglas para el tiempo de las pantallas. Los niños necesitan reglas y límites como una base para el dominio propio acerca del tiempo en las pantallas y todos los otros comportamientos. Ponga límites de tiempo y contenido, monitóreelos muy cerca, y mantenga sus reglas.

Monitoree el cyberbullying. Apréndase los programas y aplicaciones que tenga su hijo y usa en orden de monitorear el contenido. Usted es responsable del bienestar de su hijo, así que este en alerta si su hijo es víctima del bullying o está siendo un bully con los demás en línea.

Utilice la Regla de la Abuela. Haga la regla de que su niño se gana cada minuto que él tiene en la pantalla al hacer cosas en vez de ver las pantallas. Diga, por ejemplo, “Cuando tu hallas jugado afuera hasta que cenemos, tú puedes tener 30 minutos en la pantalla después de la cena.”

Elogie otras actividades. “Es genial que estés jugando futbol. ¡Tú eres un pateador muy fuerte!” o, “Tú te estas poniendo muy bueno en patinar y yo aprecio que tu uses tu casco.”

Discuta las opciones de medios digitales de su hijo/a. Mire lo que está viendo su niño y los juegos que él esté jugando. Discutiendo que él está haciendo o lo que ve lo ayuda a desarrollar de lenguaje y pensamiento crítico. Tenga conversaciones regularmente acerca de comunicación en línea y la seguridad, incluyendo tratando a los demás con respeto en y fuera de línea.

Haga una regla. Haga una regla acerca de cuándo las pantallas están prendidas y apagadas. Cuando su niño les demande acceso a los medios digitales diga de nuevo la

regla. Diga, por ejemplo, “Recuerda la regla es: Televisión es solo de 7-7:30 de la noche. Esta apagado en los otros tiempos del día.”

Use una alarma. Ponga límites del tiempo usando medios digitales. Para evitar el constante uso de los medios digitales, ponga una alarma en su celular para decirle a su niño cuando es el tiempo de hacerle un clic al botón de apagar, y elogíe lo cuando el haga más cosas físicamente activas para jugar.

Este en alerta a comportamientos adictivos. Usted puede asumir que su niña es adicta a su celular, tableta, o computadora cuando ella se pone muy emocional cuando estos objetos son limitados y está excesivamente preocupada acerca de cuantos me gusta o mensajes ella recibe. Si adicción es una preocupación, córtele el tiempo de pantallas para disminuir la dependencia de pantallas.

Qué no hacer:

No utilice las pantallas para comprar tiempo sin sus niños. En vez de darle a su niño su celular u otra cosa electrónica para jugar para que usted pueda estar sin niños en la cocina, involúcrelo en lo que usted está haciendo, si es posible.

No Se Rinda. Cuando su niño se pone ruidoso y enojado porque usted limita su tiempo en la pantalla, es tentador darse por vencido y dejarlo hacer lo que él quiera. Rendirse le enseña a el que todo lo que el necesita hacer para obtener lo que él quiera es un berrinche. Depende de usted de ponerle sus límites, así como usted lo hace cuando lo detiene de jugar en el tráfico.

No Pierda la Paciencia. Cuando su niño demande usar su celular cuando él quiera, utilice hablando positivamente consigo mismo para permanecer calmado y apegarse a las reglas que usted ha puesto.

No Amenace. ¡No le diga a su niño, “¡Si no dejas de llorar, nunca de dejare ver la pantalla otra vez!” Su amenaza creara estrés y ansiedad. Esas amenazas le enseñan a su niño que usted no hace lo que dice porque usted no puede cumplir su amenaza.

No Deje a los Niños Pequeños usar Audífonos. Lastimando los oídos pequeños con sonidos amplificados de los audífonos pueden causar perdida de oír de audición permanente. Porque es imposible monitorear el volumen cuando su niño pequeño está usando audífonos para asegurar si está en un nivel seguro, es mejor no dejar que lo usen.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites se deslindan de cualquier responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas, o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo contenido en estas recetas y en este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usadas en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

Mente S.E.T.

Los primeros 3 pasos para resolver problemas de comportamiento

Háblese a sí mismo

Primero, cálmese.

Empatía

Segundo, póngase en los zapatos de su hijo.

Enseñe

Tercero, enséñele a su hijo lo que quiere que haga.

Recordatorios Alentadores

Seré paciente.

La paciencia es la clave. Mi hijo aprende a ser respetuoso al ser tratado respetuosamente.

Práctica, práctica, práctica.

Mi hijo aprende practicando lo que quiero que aprenda. Seré un maestro constante.

Centraré los elogios en el comportamiento de mi hijo.

Mi amor y aceptación por él es incondicional ... es su comportamiento lo que quiero cambiar.

Seré positivo

Evitaré las luchas de poder manteniendo mi tono de voz positivo. Mi hijo y yo somos un equipo, trabajando hacia el mismo objetivo.

Nunca es demasiado tarde.

Siempre puedo comenzar a enseñarle a un niño un nuevo comportamiento.

No es el fin del mundo si cometo un error de disciplina.

No existe tal cosa como un padre perfecto. Voy a regresar al camino correcto con las soluciones de enseñanza en *Behavior Checker*.

©2018 Raised with Love and Limits Foundation
“Fundación Crianza con Amor y Límites”