



**GADGETS
TECNOLÓGICOS:**
Estableciendo
límites para tus hijos

GADGETS TECNOLÓGICOS: ESTABLECIENDO LÍMITES PARA TUS HIJOS

Si estás criando hijos hoy en día, probablemente te hayas preguntado cómo limitar el tiempo que tus hijos pasan usando dispositivos electrónicos. Nuestros hijos han estado expuestos a la tecnología prácticamente desde su nacimiento. Separarlos de sus aparatos electrónicos puede parecer una tarea difícil.

Sin embargo, aunque enfrentarás desafíos para que tus hijos dejen de lado sus juguetes tecnológicos, establecer límites y modelar un uso adecuado de estas herramientas les hará un gran favor para su futuro.

Aún no hay un consenso claro sobre los efectos a largo plazo del uso continuo de computadoras en la vista y la salud en general. No obstante, los niños que pasan largos periodos de tiempo en actividades sedentarias durante la infancia pueden experimentar dificultades sociales y aumento de peso. Por ello, la moderación es clave.

Prueba estas estrategias para establecer límites en el uso de la tecnología por parte de tus hijos:

1. Acepta que la tecnología es importante. Tus hijos están siendo expuestos a nuevas tecnologías en la escuela y se les anima a usar computadoras y otros dispositivos para aprender. También se conectan con sus amigos y comprenden el mundo a través de las computadoras y los teléfonos móviles. Dado este entorno tecnológico tan presente, es natural que tus hijos estén fascinados con todo lo electrónico.

2. Evita hablar negativamente sobre los dispositivos. Usar la “técnica” de criticar la tecnología puede resultar contraproducente y hacer que algunos niños se sientan aún más atraídos por ella. Recuerda que cierto uso de dispositivos electrónicos les enseña habilidades que necesitarán como adultos en la era digital.

3. Habla sobre los límites. Trabaja para estar en sintonía con tu cónyuge, pareja o ex-pareja en relación con las reglas del hogar sobre el uso de la tecnología. Trata de discutir este tema cuando los niños no estén presentes. De esta forma, mantendrán un mensaje coherente cuando inevitablemente tu hijo te pida una hora extra de videojuegos que tu pareja no le permitió.



4. Establece límites desde el principio. Cuanto antes decidas cómo manejar el uso de la tecnología en la vida de tus hijos, más fácil será. Niños tan pequeños como de dos o tres años ya manipulan iPads, teléfonos móviles y computadoras para jugar o hacer arte. Por ello, planifica con antelación los límites que establecerás.

5. Sé claro con los límites acordados. Los límites en el uso de la tecnología pueden establecerse de distintas maneras: cuándo puede usarse la tecnología, cuánto tiempo se puede usar (en cada ocasión) y si el dispositivo puede sacarse de la casa.

6. Evita patrones indeseables. La forma en que expones a tus hijos pequeños a la tecnología crea un patrón para ellos. Es mejor no distraer a los niños que se están portando mal con tu iPad, ya que esto puede interpretarse como una recompensa por conductas negativas.

- En su lugar, intenta algo como: “Tan pronto como recojas todos tus juguetes, mamá te dejará jugar en la computadora durante 15 minutos”.

7. Ponlo en perspectiva. Como ocurre con todo en la vida, anima a tu hijo a participar en una amplia variedad de actividades. Asegúrate de que tu hijo esté involucrado en actividades físicas, como deportes recreativos o el equipo de atletismo del YMCA.

- Tienen la oportunidad de planificar actividades familiares con regularidad. Salir a cenar juntos o andar en bicicleta los sábados por la mañana son excelentes opciones para compartir en familia. Cuando te concentras en mostrarles a tus hijos que la vida está compuesta por muchas experiencias y no solo por la tecnología, aprenderán a no depender demasiado de los dispositivos electrónicos.

Prueba aplicar varias de estas estrategias en casa.

Te sorprenderá lo bien que tus hijos se adaptan y respetan los límites tecnológicos que has establecido. Fijar estas normas les enseña a tus hijos a hacer lo mismo a medida que crecen y maduran. Al aprender a equilibrar sus propias vidas, se convertirán en adultos saludables e integrales.

