

# Maneras en que los padres pueden controlar el uso de la tecnología en sus jóvenes



La tecnología interactiva —que incluye los medios sociales, mensajes de texto, videoblogs y juegos multijugador— puede ser muy cautivante para los jóvenes. Su uso los ayuda a relacionarse con sus compañeros y a tener acceso a información educativa para la escuela. También puede ayudarlos a adquirir habilidades útiles para su futuro laboral.

Sin embargo, los estudios revelan que los jóvenes cada vez pasan más tiempo en internet. Y pasar demasiado tiempo en línea puede tener un efecto negativo en el trabajo escolar, la salud, los niveles de actividad y las habilidades de comunicación cara a cara. Además, interrumpe el tiempo en familia.

Establecer límites al tiempo que los jóvenes pasan frente a la pantalla puede ser todo un desafío para los padres. Afortunadamente, hay algunos consejos útiles para lograrlo.

**QuickTips**

THE  
**PARENT**  
INSTITUTE

**A**quí tiene algunos consejos para controlar el uso que su joven le da a la tecnología:

## Consejo 1:

**Elaborar con su joven un plan para el uso de los medios.** Los expertos recomiendan elaborar un plan sistemático para el uso de los medios adecuado a cada miembro familiar. Debería incluir:

- Maneras positivas de usar la tecnología.
- La cantidad de tiempo frente a la pantalla permitida por día.
- La hora en la que deben apagarse los aparatos por la noche.

Si usted trabaja con su joven para elaborar este plan, ambos compartirán la responsabilidad. Como resultado, será más probable que él se apegue a las normas establecidas.

## Consejo 2:

**Designe horarios y tradiciones libres de aparatos.** Establezca momentos en los que no se pueda usar ningún aparato electrónico, como la hora de las comidas y las reuniones familiares. Además, reserve tiempo especial en el que usted y su joven realmente puedan concentrarse en el otro, sin la distracción de un aparato. Esto podría ser cuando:

- Están juntos en el automóvil.
- Dan una caminata.
- Cocinan juntos.
- Juegan un deporte o juego de mesa.
- Hacen un proyecto en el hogar o jardín.
- Trabajan como voluntarios en una organización local.
- Hablan y se relajan juntos.



## Consejo 3:

**Dele a su joven herramientas para tomar decisiones sensatas.**

Hablen sobre las reglas básicas de cortesía, seguridad y conducta adecuada en internet. Dígale claramente que usted espera que él:

- Sea respetuoso.
- Nunca participe en el acoso cibernético y siempre busque ayuda si él es víctima de acoso.
- No envíe contenido inapropiado.
- Tenga cuidado con las solicitudes en línea.
- No dé información personal que pueda poner en riesgo su privacidad.

Para que sea una conversación y no un monólogo, pregúntele a su joven qué es lo que ya sabe. Hablar de estas cuestiones con anticipación lo ayudará a tomar mejores decisiones cuando surjan este tipo de situaciones difíciles.



### Presencia positiva en línea

Otra cuestión para hablar con su joven es cómo crear una presencia positiva en línea. Esto se refiere a su presencia en los medios sociales, a los que podrían acceder posibles empleadores, el personal de reclutamiento de las universidades y otros. ¿Cuál es la primera impresión que su joven quiere generar en los demás? ¿Qué hay en su cuenta de Instagram, Facebook, Twitter y otros medios que podría perjudicar esa impresión?



#### Consejo 4:

**Aproveche los beneficios de la tecnología.** Probablemente, su joven dejará de escucharlo si solo habla de lo negativo de los aparatos electrónicos. Por eso, muéstrele que sabe que la tecnología puede usarse de manera positiva, como para:

- Construir vínculos sociales.
- Buscar apoyo.
- Exponerse a ideas y conocimientos nuevos.
- Adquirir habilidades académicas y útiles para el mundo laboral.
- Convertirse en un ciudadano comprometido.

Si le muestra a su joven que usted comprende los beneficios y el valor de la tecnología, tendrá más credibilidad a la hora de establecer límites en el tiempo frente a la pantalla.

#### Consejo 5:

**Dé un buen ejemplo.** Deje a un lado su teléfono, tableta o computadora cuando esté pasando tiempo con su joven. Si limita el tiempo que usted mismo pasa frente a la pantalla, le enseñará mediante el ejemplo la importancia de la moderación. ¡También le mostrará que él es su prioridad número uno!

## Efectos en la salud de los jóvenes

**P**rimero y principal, pasar mucho tiempo frente a la pantalla puede tener un efecto negativo en la salud física y emocional de los jóvenes. Esto puede causar problemas como:

- **Pérdida de sueño.** Los jóvenes que usan los aparatos electrónicos en la hora anterior a acostarse suelen tener dificultades para conciliar el sueño. Y los jóvenes necesitan dormir entre ocho y 12 horas cada noche para poder aprender y tener éxito.
- **Depresión.** Los jóvenes que usan los medios sociales y comparan su vida con la de otros pueden sentirse mal consigo mismos. De hecho, los investigadores han denominado este fenómeno como “depresión Facebook”.
- **Problemas académicos.** Los jóvenes que usan varios aparatos mientras hacen su trabajo escolar no suelen aprender ni rendir tan bien.



### Otros problemas de salud

**L**os estudios revelan que pasar mucho tiempo frente a la pantalla también puede causar:

- Menor capacidad psicológica para enfrentar problemas.
- Retraso del lenguaje.
- Dificultad para manejar el estrés.
- Problemas de peso.
- Síndrome del “text neck”.
- Riesgo por caminar o conducir distraído.
- Adicción a la actividad en línea.
- Disminución del interés en las relaciones reales y en persona.

## Pautas para controlar el tiempo frente a la pantalla



### Pregúntese a sí mismo:

- ¿En qué lugares se podrán utilizar los aparatos y en cuáles estarán prohibidos?
- ¿Cuánto tiempo podrá mi joven utilizarlos?
- ¿Cambiará alguna regla si mi joven paga por su aparato?
- ¿Aplicaré las mismas reglas en los fines de semana y las vacaciones escolares?
- ¿Qué consecuencias aplicaré por el uso indebido de los aparatos?
- ¿Cómo haré para ser consistente?
- ¿Qué ejemplo doy mediante mi propio uso de la tecnología?

Sin duda, los aparatos tecnológicos son una parte importante del mundo en el que vivimos. Si aplica límites razonables a su uso, podrá ayudar a su joven a convertirse en un ciudadano digital responsable, y en una persona sana, equilibrada y próspera!

**Fuente:** Más información sobre pautas para controlar el tiempo frente a la pantalla en los sitios web de American Academy of Pediatrics y Common Sense Media.

THE  
**PARENT**  
INSTITUTE®

Una de las series de QuickTips® de The Parent Institute®,  
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474  
(800) 756-5525 • [www.parent-institute.com](http://www.parent-institute.com)  
Stock No. 1176 (English) • Stock No. 2176 (Spanish)  
Copyright © 2020 The Parent Institute®