

Recomendaciones



1 No dejes que otros padres decidan por ti

Bill Gates o Steve Jobs no dejaron a sus hijos utilizar dispositivos hasta los 9/10 años.

2 Establece normas claras

Listado de normas con sentido común, que favorezca su autocontrol y aseguren un uso limitado.

3 Antes de jugar, debe cumplir sus responsabilidades

Tareas del cole, responsabilidades domésticas...

4 Gradúa la frecuencia de uso

Es conveniente que haya al menos dos días a la semana sin dispositivos.

5 Tiempo limitado

Alrededor de 45min. El tiempo offline siempre debe ser mayor que el online.

6 Cuando pedimos que lo dejes, lo dejas

"Si no me lo das cuando te lo pido o gritas, el próximo día no lo puedes usar".

7 Ni para distraer, ni para esperar

El cerebro necesita ratos de espera y aburrimiento para desarrollar habilidades como la creatividad o la capacidad para tolerar la frustración.

8 Espacios y momentos libres de tecnología

La hora de la cena, la cocina, su dormitorio o la visita de los abuelos...

9 Cuando estamos con otros niños

Por lo menos en nuestra propia casa o dejamos los dispositivos cuando salimos.

10 Después de cenar, nada de dispositivos

La excitación (luz azul) provoca que nos cueste más tiempo conciliar el sueño.

