

# Plan digital familiar



## Recomendaciones generales para las familias



Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.



Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez.



Establecer **límites de tiempo** para el uso de pantallas: De **0 a 6 años** evitar el uso ya que no hay un tiempo seguro; de **7 a 12 años** menos de una hora incluyendo el tiempo escolar y los deberes; de **13 a 16 años** menos de dos horas incluyendo el tiempo escolar y los deberes.



Fomentar el **ejercicio físico en familia**, ya que a mayor tiempo de pantalla menor actividad física.



Evitar los **soportes de pantallas** para el carrito, para el coche, etc. Esto aumenta el tiempo de pantalla y les impide ser conscientes del entorno que les rodea y poder relacionarse con él. **Buscar** alternativas como dormir, jugar, escuchar música o comentar el paisaje.



Usar los dispositivos con una **postura adecuada**, hacer descansos cada 30 minutos y realizar paseos cortos y estiramientos.



Evitar **tiempos prolongados de pantallas retroiluminadas** al ocasionar **fatiga visual**, aumentar el riesgo de padecer miopía y estrabismo agudo en el ojo en desarrollo. Debemos seguir la regla del 20/20/20: cada 20 minutos de exposición a la pantalla, parpadear 20 veces y fijar la mirada a un objeto lejano durante 20 segundos.



Planificar **rutinas y actividades sin pantallas** a diario según la edad, ratos de desconexión: juegos, manualidades, pintar, leer, etc.



Establecer **zonas libres de pantallas** como el dormitorio o el baño. Podemos elegir un lugar para dejar los dispositivos cuando no los usamos, un "aparcamiento de dispositivos".



Reducir su uso en zonas de juego y durante las comidas.



Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse.



Atención plena sin distracciones cuando estemos estudiando, trabajando o en los tiempos en familia. En esos momentos, dispositivos silenciados o apagados y fuera de la habitación.



Fomentar el **uso creativo de las tecnologías** y reducir el consumo: crear un álbum de fotos familiar o vídeos, buscar información juntos sobre algo que nos genere curiosidad, etc.



Elegir **contenidos apropiados a la edad** de los niños y asegurarnos de que vienen de fuentes fiables.



Estar presentes y conocer los contenidos. Revisarlos antes de que acceda el niño para poder decidir si son adecuados o no. Evitar el uso de "dispositivos niñera" y estar junto a ellos cuando usen las pantallas.



Fomentar en los niños el **pensamiento crítico**.



Trabajar la **empatía digital: ser capaz de ponerse en el lugar del otro** y entender que, tras las pantallas, lo que hay son personas.



Cederles **nuestros dispositivos antiguos** en vez de regalarles uno nuevo ya que, si regalamos un dispositivo nuevo al niño, entenderá que es suyo y le costará más aceptar la supervisión de sus padres.



Antes de ceder un dispositivo, realizar el **Plan Digital Familiar** y establecer **límites claros** en tiempos, espacios, tiempo de desconexión, pedir permiso para comprar o instalar aplicaciones, entre otras.



Hacer **revisiones periódicas de los dispositivos** con los hijos. Si lo hacemos con ellos no vulneramos su intimidad y les ayudamos a detectar riesgos de forma precoz y encontrar soluciones.

Con el apoyo de

