

Reglamento de **PANTALLAS**

¿PARA QUÉ?

El reto de hoy es educar a los niños en medio de una revolución tecnológica. Analiza cuál es tu relación y tiempos con el celular, redes sociales, televisión y pantallas en general, para después poder observar estrategias con tu niña o niño.

MATERIAL

- Cartulina
- Colores, plumones y crayones
- Tiempo para establecer los límites de pantallas en la familia
- Cuaderno

¿CÓMO SE HACE?

1. Durante algunos días (2 ó 3), observa y registra (por miembro de la familia):
 - o La hora, lugar y duración en que está frente una pantalla
 - o Si está acompañada(o)
2. Reflexiona sobre tus notas. Seguramente, te darás cuenta que pasan horas frente a una pantalla (cuando se recomienda que los menores de 2 años no rebasen 30 minutos al día, pues el exceso de pantallas provoca hiperactividad)
3. Reflexiona también acerca del impacto en la convivencia. Los momentos que dejan de interactuar por estar conectados a un aparato
4. Identifica si faltan ideas no digitales para compartir y entretenerse. Si es el caso, anota actividades que podrían hacer dentro o fuera de casa sin pantallas
5. Define las reglas de uso de pantallas
 - o El tiempo máximo permitido (te recomendamos no más de 1 hora)
 - o El momento en que es aceptable el uso (evita pantallas en las comidas)
6. Agrega usos enfocados para el aprendizaje
 - o Temas por investigar
 - o Intereses de los miembros de la familia
7. Anótalo en tu cartulina y pégalo en algún lugar visible. Registren su actividad en el “pantallómetro” y premia la moderación

