

Plantilla de trabajo: Normas para un uso saludable de las pantallas

Las normas claras y consensuadas ayudan a crear un ambiente familiar equilibrado y respetuoso con la tecnología. Piensa junto a tus hijos qué reglas innegociables y flexibles pueden poner en práctica para facilitar un uso responsable y armonioso de las pantallas.

En cada bloque, escribe al menos tres ideas concretas. Puedes usar las sugerencias como inspiración o adaptarlas a vuestra realidad.

Normas innegociables

Define aquellas reglas que se deben cumplir siempre para proteger el bienestar y el equilibrio digital.

Ejemplos:

- No hay pantallas al levantarse.
- No hay pantallas al acostarse.
- Durante las comidas, no se usan pantallas.
- La pantalla debe estar en silencio durante el estudio.
- Se pide permiso antes de usar cualquier dispositivo (puedes usar contraseñas para controlar el acceso).
- Se establece un tiempo máximo con temporizador para el uso de pantallas.

 Tus ideas:

.....
.....
.....

Cómo actuar ante desacuerdos

Cuando los niños no estén de acuerdo con las normas, es clave mantener la calma y ofrecer alternativas.

Ejemplos:

- Usa la técnica del disco rayado: repite la norma con paciencia y firmeza.
- Propón opciones alternativas: preguntar si prefieren ver una peli mañana o hacer otra actividad.
- Responde desde la comprensión, sin enfadarte ni perder la calma.
- Da siempre el ejemplo con tu propio uso de pantallas.

 Tus ideas:

.....

.....
.....

Normas flexibles

Piensa en situaciones especiales donde las normas pueden adaptarse, respetando siempre los límites saludables.

Ejemplos:

- Uso de pantallas permitido en fines de semana.
- Permitir excepciones en días festivos o cumpleaños.
- Uso libre en casa de los abuelos o familiares.
- Adaptar el tiempo de uso en vacaciones o situaciones especiales.

 Tus ideas:

.....
.....
.....

Reflexiona sobre creencias limitantes

Identifica creencias que pueden dificultar establecer normas saludables y piensa cómo cambiarlas.

Ejemplos:

- "Los niños deben obedecer siempre a la primera."
- "Si soy autoritario, mis hijos me harán más caso."
- "Si no usan pantallas, se quedarán sin amigos."
- "Si se portan mal, significa que soy mala madre."

 Tus reflexiones:

.....
.....
.....

Valores que guían las normas

Revisa si las normas que has establecido están alineadas con los valores que quieres transmitir en tu familia.

Ejemplos:

- Respeto
- Familia

- Salud y bienestar
- Comunicación
- Autonomía y responsabilidad

✍️ Tus valores principales:

.....

.....

.....