

Plantilla de lección: Límites saludables para el uso de pantallas

Los límites no son castigos ni una forma de control, sino guías que protegen la salud física, mental y emocional de tus hijos. Aplicarlos con amabilidad, pero también con claridad y firmeza, es fundamental para que los niños comprendan su importancia y aprendan a autorregularse.

En esta plantilla, define los límites que mejor se adapten a las necesidades de tu familia, siempre buscando un equilibrio sano entre la tecnología y otras actividades.

Límites recomendados para un uso equilibrado

- Duración máxima diaria:
 - Niños mayores: máximo 2 horas al día.
 - Niños pequeños: máximo 1 hora o menos.
 - Bebés: cero tiempo de pantalla, hasta los 3 años según la OMS
- Variedad y frecuencia de actividades:
 - Limitar a 2 o 3 días por semana el uso de un mismo juego, aplicación o plataforma para evitar dependencia y fomentar la diversidad de experiencias.
- Selección consciente del contenido:
 - Elige siempre contenido adecuado para la edad, educativo y que aporte valor. Revisa y supervisa regularmente lo que consumen.
- Prioridad a las responsabilidades:
 - Las pantallas deben usarse solo después de haber cumplido con las obligaciones diarias, como tareas escolares, deberes domésticos o actividades físicas.

Recomendaciones para aplicar los límites con éxito

- Explica los límites a tus hijos con calma: *"sé que te gustaría estar más rato viendo la tele, es chula esta serie, pero..."*
- Mantén la coherencia y evita acciones que puedan generar confusión.
- Usa un temporizador o reloj para marcar claramente el tiempo permitido.
- Ofrece alternativas atractivas para que no se centren únicamente en las pantallas.
- Escucha sus opiniones y adapta los límites si es necesario, siempre manteniendo el equilibrio.

👉 Tus límites y estrategias para aplicarlos:

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