



FAMILIAS DIGITALES

Acompañar a los más pequeños en el entorno digital es fundamental. Conoce las edades de conexión y el tiempo recomendado para el uso de pantallas en actividades de **ocio y recreación**.



EDAD



Evitar la exposición a pantallas (televisor, celular, tableta, computador), dando prioridad al relacionamiento y la interacción directa con padres, cuidadores y otros niños, para favorecer un óptimo desarrollo cerebral.



El tiempo de uso de pantallas debe ser máximo de una hora y el contenido que consuman debe ser seleccionado previamente por los adultos o cuidadores, teniendo en cuenta que corresponda a su edad. Es importante que se privilegie el relacionamiento con otros, el juego y la exploración.



Una hora diaria es el tiempo recomendado, priorizando sus responsabilidades académicas, actividad física y contacto con pares.



Es común que en esta edad se incorporen los videojuegos, razón por la cual es importante cuidar que el contenido sea apropiado para su edad de acuerdo con la clasificación de estos, evitando que normalicen conductas inadecuadas. Dicha clasificación puede consultarse ingresando a:

<https://www.esrb.org/ratings-guide/es/>.

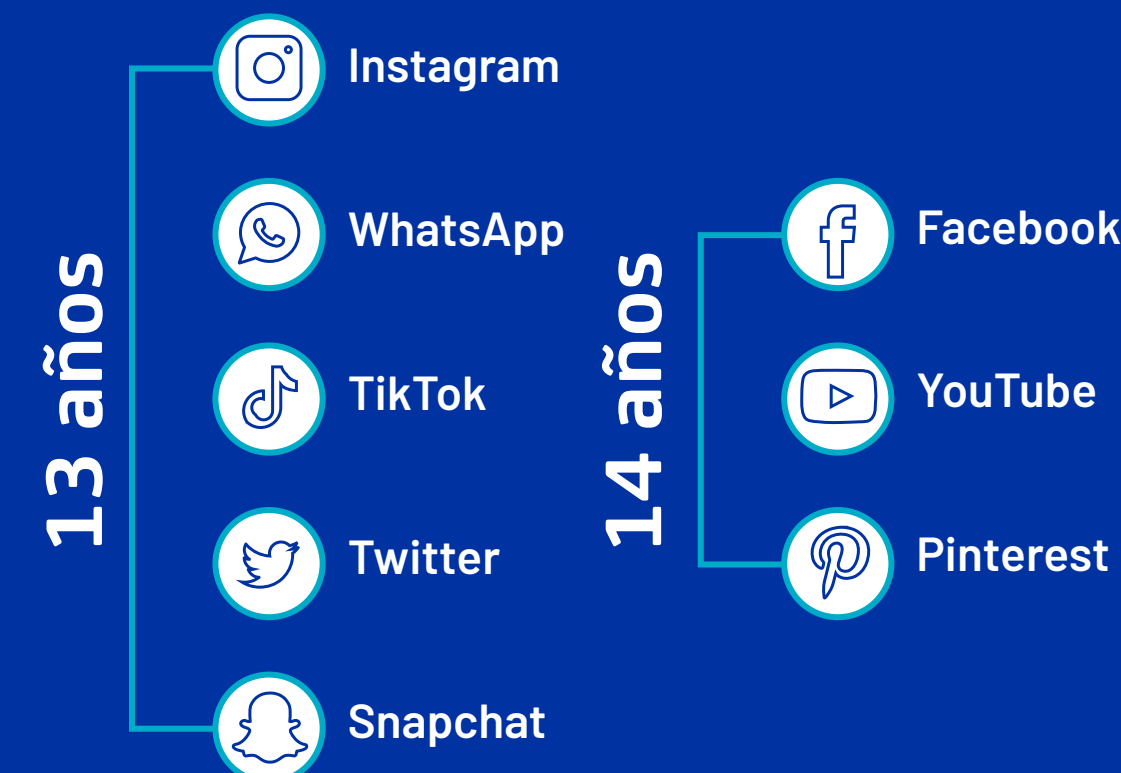
El tiempo de conexión no debe exceder una hora y media diaria.



Es la edad mínima permitida para el acceso a redes sociales, así que es primordial que estén preparados desde sus valores familiares y el cuidado del otro para que esta interacción sea positiva. El acompañamiento desde el respeto a la intimidad y la independencia del adolescente no debe olvidarse, cuidando siempre los límites y normas establecidos en familia.

El tiempo máximo de pantallas recomendado es de dos horas por día.

Edad mínima para tener redes sociales:



Te acompañamos a cuidar y gestionar tu entorno digital, visítanos en:

Centro de Protección Digital SURA

Es necesario que se generen espacios de descanso al terminar la jornada académica virtual, evitando así fatiga ocular y dolencias musculares.

Fuente: Academia Americana de Pediatría y Centro de Protección Digital SURA.