



# Medios Digitales

Información para las Familias

Fuente:

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**Übergewicht  
vorbeugen**



# Medios Digitales

## en la Vida Diaria



Hoy en día, nada funciona sin medios digitales. Los padres se enfrentan al gran reto de aprovechar las oportunidades que ofrecen las nuevas tecnologías, pero también de proteger a sus hijos de posibles peligros.

**Regla de Oro:** Muévete más cada día y no te sientes inmóvil frente a las pantallas.

Hoy en día, los niños crecen con los medios de comunicación y los entornos virtuales como algo natural. Sin embargo, aprenden y comprenden el mundo sobre todo tocando, oliendo y degustando, mediante el movimiento y el juego. Los niños también necesitan a otros niños y mucho tiempo para comunicarse, dar y recibir afecto. Para no descuidar todo esto, es importante que los padres limiten el uso de los medios digitales.



## LOS MEDIOS DIGITALES OFRECEN MUCHAS POSIBILIDADES Y OPORTUNIDADES

- Son una importante fuente de información.
- Permiten nuevas formas de aprendizaje.
- Ofrecen juego, diversión y entretenimiento.
- Sirven para el intercambio con los demás.



## LOS MEDIOS DIGITALES PRODUCEN RIESGOS

- El uso extensivo de los medios digitales implica estar sentado durante largos periodos de tiempo y moverse poco.
- Inducen a comer entre horas.
- Pueden mostrar contenidos problemáticos.
- Pueden sustituir a los amigos.
- Pueden crear adicción.

### TIEMPO RECOMENDADO PARA USAR MEDIOS DIGITALES

0,5

**4-5 Años:**  
Máximo 0,5 Horas al Día

1

**6-11 Años:**  
Máximo 1 Hora al Día

2

**A partir de los 12 años:**  
Máximo 2 Horas al Día

Esto incluye televisión, streaming, vídeo, DVD, Blu-ray, ordenador, videoconsola, tableta, teléfono móvil y smartphone. No solo hay que tener en cuenta los momentos en casa, sino también en los trayectos o en casa de amigos. No se incluye el uso de los medios digitales en el colegio.



### ¿QUÉ MEDIOS DIGITALES Y A QUÉ EDAD?

No existen directrices rígidas al respecto. Una buena orientación la proporciona la "regla 3-6-9-12":

- Ningún medio digital de pantalla antes de los 3 años.
- Ninguna videoconsola propia antes de los 6 años.
- Ningún teléfono móvil o smartphone antes de los 9 años.
- No uso de ordenador/Internet sin supervisión antes de los 12 años.

# Normas y Ritos

que ordenan el uso de Medios Digitales sin discusiones

**Es importante practicar la forma correcta de utilizar los medios digitales. Los niños y los jóvenes lo aprenden mejor mediante acuerdos claros con sus padres. Es fundamental que todos comprendan estos acuerdos conjuntos y los respeten en la vida cotidiana.**



## TIEMPOS Y USO DE LOS MEDIOS DIGITALES

- Las horas fijas para los medios digitales estructuran la jornada y evitan discusiones todos los días.
- Con un hijo mayor, puedes acordar el total de horas para toda la semana. También es posible usar "vales" para el uso de los medios digitales que su hijo puede canjear libremente.
- Establezca momentos al día en los que todos los miembros de la familia silencien y guarden los celulares o smartphones.
- Deje que su hijo vea sólo un programa cada vez. Después, se apaga el aparato.
- Divida las películas largas en partes apropiadas para la edad y el desarrollo de su hija/o.
- Por la mañana antes de ir al colegio, durante las comidas y una hora antes de acostarse, las pantallas deben mantenerse apagadas.
- Intente tener un día sin televisión entre semana y un fin de semana sin televisión de vez en cuando.
- Evite escuchar constantemente programas de radio o audiolibros. Una hora al día es suficiente para los niños de Enseñanza Básica.



## CREAR CONDICIONES PROPICIAS

- Los padres son modelos de conducta: Examine con ojo crítico su forma de relacionarse con los medios digitales.
- No ponga el televisor, la videoconsola o el ordenador en la habitación de los niños. El tiempo que pasan allí suele aumentar.
- Organice su casa de forma que su hijo pueda moverse dentro lo suficiente.
- En lo posible, evite comer snacks altos en calorías delante de la televisión o el computador.
- A los niños les suele resultar mucho más fácil prescindir de la televisión y el computador si hay alternativas interesantes, como una tarde de piscina, un día de playa, un paseo en bici, cocinar o pasar tiempo juntos y muchas otras posibilidades de panoramas.



## ACOMPañE A SU HIJO EN SU CONSUMO DE MEDIOS DIGITALES

- Interésese por los programas o juegos favoritos de su hijo y déle la oportunidad de hablar de ellos o hacer preguntas. Mírelos y juegue con ellos.
- Enséñele a utilizar los medios de forma creativa, por ejemplo, a editar fotos digitales en el ordenador.
- Busquen juntos programas, películas, juegos de computador y servicios de Internet apropiados para su edad.
- Si su hijo ya tiene un teléfono inteligente, decidan juntos qué aplicaciones instalar en él. Hay buenas aplicaciones que animan a los niños a hacer ejercicio o les enseñan sobre nutrición.



## TÓMESE EN SERIO LOS PELIGROS

- Asegúrese de que dispone de ajustes de seguridad y filtros para protegerse de ofertas inapropiadas para los niños y proteger su intimidad.
- Aclare a quién se transmiten los números de teléfono móvil y los datos personales y a quién no se envían fotos.
- Haga que su hijo sea consciente de la intención de la publicidad. Deje claro que no todo es tan bueno, bonito y útil como se presenta.

### CONTRATO MEDIOS DIGITALES

- Un contrato de uso de los medios digitales, es una buena forma de registrar los acuerdos, especialmente en el caso de los niños.  
Encontrará un ejemplo en la página siguiente de este folleto. Permita excepciones, por ejemplo para un acontecimiento deportivo especial o el descubrimiento de un nuevo juego de ordenador.

# Nuestro Contrato

## sobre el Uso de Medios Digitales

Entre ..... y .....  
Nombre del hijo Nombre del adulto

- Acordamos un tiempo de pantalla de \_\_\_\_ minutos por día / por semana.
- Solo veo programas que son adecuados para mi edad.
- Elegimos juntos juegos de computador y aplicaciones apropiadas para cada edad.
- Exploramos juntos nuevos juegos de computador o aplicaciones.
- Mis padres no me controlan en secreto ni espían mi teléfono móvil.
- En la cena, antes de ir al colegio, una hora antes de acostarnos, apagamos todos los dispositivos.
- No comemos delante del televisor ni del computador.
- Si veo algo en la televisión o en Internet que me asusta, se lo digo a mis padres.
- Mis padres me enseñan a reconocer la publicidad en Internet. Yo no hago clic en ellos.
- Si alguien que no conozco quiere conectarse conmigo por Internet, se lo digo a mis padres.
- No doy mi número de móvil ni nuestra dirección a desconocidos.
- .....
- .....

.....  
Firma hijo Firma adulto

# Tiempo Semanal

## de Uso de Medios Digitales

¿Qué programas favoritos o juegos de computador compartidos con los amigos están en la agenda de la semana que viene?

Resulta útil controlar con antelación el tiempo semanal dedicado a los medios digitales. En los resúmenes semanales, se pueden introducir los tiempos multimedia realmente utilizados cada día.

### TIEMPO SEMANAL DE USO DE MEDIOS DIGITALES

Lunes .....

Martes .....

Miércoles .....

Jueves .....

Viernes .....

Sábado .....

Domingo .....

**Total** .....



Cumplimiento  
del contrato



# Apoyo y Asistencia

- ¿Su hijo apenas puede despegarse de la pantalla?
- ¿Está su hijo muy excitado, asustado o agresivo después de ver una película?
- ¿Hay experiencias o contactos en Internet que preocupen o pongan en peligro a su hijo?
- ¿Tiene la sensación de que su hijo evita los problemas viendo la televisión, utilizando el ordenador o jugando?
- ¿Los medios digitales sustituyen las amistades?

Las causas del uso excesivo de los medios digitales pueden ser muy diversas. Si estás preocupado, busca ayuda.

## Links de Interés:

Mineduc - Página "ciudadanía digital"  
<https://ciudadaniadigital.mineduc.cl/>

Mineduc - Matriz de Habilidades TIC para el Aprendizaje:  
<https://bibliotecadigital.mineduc.cl/bitstream/handle/20.500.12365/2165/mono-95x.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ley sobre Protección de Datos Personales:  
[https://www.dipres.gob.cl/598/articulos-51683\\_Otrasleyes\\_ley19628.pdf](https://www.dipres.gob.cl/598/articulos-51683_Otrasleyes_ley19628.pdf)

EducarChile - Sociedad Digital:  
<https://www.educarchile.cl/viviedo-en-la-sociedad-digital>

Agencia de Calidad de Educación - Prácticas de Alfabetización Digital:  
[https://archivos.agenciaeducacion.cl/Practicas\\_de\\_alfabetizacion\\_digital.pdf](https://archivos.agenciaeducacion.cl/Practicas_de_alfabetizacion_digital.pdf)