Redes Sociales y Salud Mental en Vacaciones: Guía para Padres

VACACIONES= + Pantallas



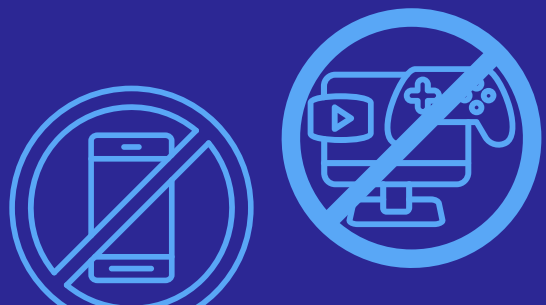
Pacto Digital Familiar



Estrategias para un Uso Inteligente

1. Establece un "Horario de Oro"

Define 1 a 2 horas máximas al día para el uso de redes/juegos. ¡El resto es para vivir!.



2. La Regla del "90 Minutos sin Ningún dispositivo"

Ningún dispositivo (celulares, tablets, consolas) 90 minutos antes de acostarse.



3. Zonas Libres de Tecnología

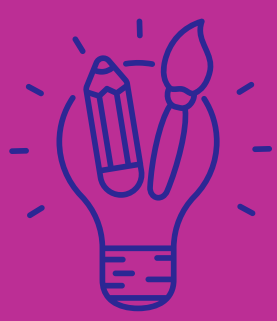
La mesa familiar, las habitaciones y el carro deben ser zonas de conversación.

¡Vacaciones con Conexión REAL!



Movimiento

practicar el deporte que les guste.



Creatividad

Leer libros, dibujar, escribir historias o aprender algo nuevo.



Conexión

Visitar a los seres queridos,jugar en familia o salir al parque.

Un Último Recordatorio

Tú eres el Modelo a Seguir. Los niños imitan lo que ven. Reduce tu propio uso de redes cuando estés con ellos y disfruta el presente.

