



Si como padre o madre quieres obtener los beneficios de las tecnologías pero evitar sus riesgos, te ofrecemos unas ideas...

1 Zona de uso común de las tecnologías

Hacer uso de la tv, ordenador, móvil en zonas comunes y establecer una zona común para su carga, evitando su uso en la habitación personal.



2 Establecer límites de tiempo

Para evitar el desplazamiento de otras actividades de interés, limitar su tiempo de uso y establecer un "toque de queda tecnológico" para todos-as, incluido los adultos-as.



3 Hablar con nuestros hijos e hijas

Al igual que en otros ámbitos de la vida, preocuparnos por conocer en qué andan y hablar de forma calmada sobre las ventajas y riesgos de cada actividad.



4 Comidas familiares libres de tecnología

Aprovechar las comidas para estar juntos-as, sin interferencias.



5 Respetar la edad recomendada

La edad recomendada de películas, apps, videojuegos, redes sociales... está basada en criterios que debemos respetar.



6 Estar al día de las novedades tecnológicas



7 Compartir momentos tecnológicos

Nos resultará útil para conocer sus actividades, sentirnos también juntos-as y ayudarles a tener criterio crítico.



8 Enseñarles a actuar protegiéndose a sí mismos-as y respetando también a los demás



9 Permanecer atentos-as ante cualquier situación que requiera otra intervención por nuestra parte



10 Ser un buen ejemplo, también en esto

