

# HÁBITOS SALUDABLES EN LOS MEDIOS DIGITALES ALGO QUE CREAMOS JUNTOS

Buenos consejos para padres  
de niños entre 0 y 18 años



Ayuntamiento  
de Ceuti

“LOS PADRES DEBEN ESTABLECER LÍMITES PARA QUE SEPAMOS CÓMO COMPORTARNOS SEGÚN VAMOS CRECIENDO”

ALUMNO DE 5º DE PRIMARIA

Los medios digitales, incluyendo tablets, teléfonos móviles, ordenadores, videoconsolas y televisión llenan la vida de las familias de buenas experiencias, diversión, aprendizaje, tiempo para compartir en casa, y a las comunidades saludables conectando pueblos y naciones.

Dentro de la cooperación entre los socios del proyecto SPAHCO también encontramos, lamentablemente, que los medios digitales crean nuevos retos y aumentan los existentes en la vida de los niños. Muchas guarderías infantiles, colegios, centros de secundaria y, especialmente los padres, han puesto en la agenda en los últimos años la relación entre niños y medios, y el objetivo es común:

**Asegurarse de que los niños adquieren las habilidades digitales que requiere la sociedad de hoy, pero al mismo tiempo, lograr una cultura al día con un equilibrio saludable entre la presencia física y los intereses digitales y las comunidades.**

*Con Hábitos saludables en los medios digitales – Algo que creamos juntos*, el Ayuntamiento de Ceutí desea proporcionar un conjunto de buenos consejos a los padres que deseen ser coprotagonistas en el bienestar y desarrollo digital de sus hijos. Estos consejos sirven de apoyo a los padres que creen que las relaciones existentes entre niños y adultos dentro de la familia y en otras comunidades saludables es lo que sirve de base para que los niños tengan una alta estima y el coraje para enfrentarse al mundo – incluyendo el virtual.

Estos buenos consejos, apoyados por investigaciones realizadas en la temática, se han construido sobre experiencias de la realidad que nos encontramos en nuestro trabajo diario y que responde a la demanda que existe por parte de los niños, padres y profesionales en el municipio de Ceutí. En [www.ceuti.es/promocion-salud/](http://www.ceuti.es/promocion-salud/) se puede encontrar información más detallada y referencias a otro material sobre niños, jóvenes y los medios.

¡Disfrútalo!

# NIÑOS DE 0-3 AÑOS



## TIEMPO RECOMENDADO

Max. 0-35 min. diarios.

## SUEÑO

Ninguna pantalla 30-60 min. antes de dormir.

## ESPACIO ONLINE

Observad juntos, ayuda y comenta cuando el niño realice un juego en la tablet o el ordenador. Haced de las salas comunes el centro de la actividad online del niño.

## PADRES

Tomad una decisión activa sobre cómo vosotros, como familia, queréis que los medios digitales os ocupen el tiempo en el hogar. Tanto para vosotros como modelos de conducta como

para vuestros hijos. Evitad los medios digitales (incluyendo la TV) durante las comidas puesto que puede debilitar las señales corporales de hambre o saciedad y romper el momento de unión de la familia.

## COMIDAS Y CAMBIO DE PAÑAL

Evitad utilizar las nuevas tecnologías en las comidas y cambio de pañal. El niño adquiere preciadas habilidades cuando es el adulto el que le ayuda a eliminar la frustración en momentos como el de la comida o el de cambiarlos. Es la voz de papá o mamá, el contacto físico y visual lo que debe confortarlos y ayudarles a que se calmen de nuevo – no un teléfono móvil o tablet.

# NIÑOS DE 4 A 7 AÑOS

## TIEMPO RECOMENDADO

Max. 30-60 min. diarios.

## SUEÑO

Ninguna pantalla 30-60 min. antes de dormir.

## ESPACIO ONLINE

Permaneced junto a vuestros hijos en sus actividades digitales. El niño debe estar cerca de vosotros y en salas comunes. Evitad los medios digitales (incluso la tele) durante las comidas puesto que puede debilitar las señales corporales de hambre o saciedad y romper el momento de unión de la familia.

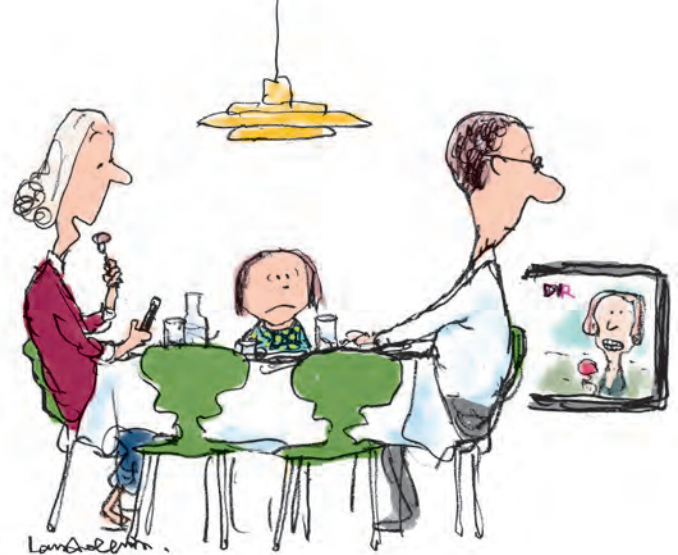
## PADRES

Tomad una decisión activa sobre cómo vosotros, como familia, queréis que los medios digitales os ocupen el tiempo en el hogar.

Además, es importante establecer un diálogo sobre el uso de las nuevas tecnologías en los niños con otros padres – por ejemplo, de la guardería y posteriormente del colegio. Estad especialmente atentos a los días de juego, puesto que los límites en cuanto a juegos, películas, etc. pueden ser muy diferentes.

## LÍMITES CLAROS

Muchos niños se sienten tan atraídos por las tablets y videoconsolas a esta edad que, es especialmente necesario establecer límites al contenido, al lugar y al momento en el que juegan. Los límites tranquilizan a los niños, y así se pueden dedicar a otras cosas. Es en este grupo de edad cuando se planta la semilla para unos hábitos saludables y una buena comprensión de los medios digitales.



“MAMÁ, ¿PODEMOS PONER ESAS REGLAS DE NUEVO? ASÍ TÚ NO TE TIENES QUE ENFADAR Y YO NO ESTOY PENSANDO EN JUGAR”

**UN NIÑO DE 5 AÑOS SOBRE LAS NORMAS DE LA TABLET**

# NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS

## TIEMPO RECOMENDADO

Max. 1-2 horas diarias

## SUEÑO

Ninguna pantalla 30-60 min.  
antes de dormir.

## ESPACIO ONLINE

El niño debe estar cerca de un adulto y la actividad online debería estar limitada a salas comunes. Interesaos de verdad en lo que hacen y participad al máximo. Evitad los medios digitales (incluso la tele) durante las comidas puesto que puede debilitar las señales corporales de hambre o saciedad y romper el momento de unión de la familia.

## PADRES

Tomad una decisión activa sobre cómo vosotros, como familia, queréis que los medios digitales os ocupen el tiempo en el hogar. A los niños les encanta hablar sobre el tema, así que involucraos y escuchad sus sugerencias. Hablar y cooperar con otros padres es crucial en este grupo de edad. Incluso incluirlo como tema a tratar en las reuniones del colegio.

## REDES SOCIALES / VIDEOJUEGOS

El interés por las redes sociales y los videojuegos online pasan seriamente a primer plano en este grupo de edad. Buscad información sobre lo que podéis hacer como padres para apoyar el uso de los medios y la cultura digital de vuestros hijos en [www.ceuti.es/promocion-salud/](http://www.ceuti.es/promocion-salud/).



# NIÑOS DE 13 A 18 AÑOS



## TIEMPO RECOMENDADO

Max. 3 horas diarias.

## SUEÑO

Ninguna pantalla 30-60 min. antes de dormir.

## ESPACIO ON-LINE

Cuando el niño tiene acceso a Internet y los medios digitales desde su propia habitación, es importante continuar hablando con vuestro hijo sobre sus intereses en el medio digital. Debéis permanecer aún disponibles, curiosos y revisar al niño con intervalos regulares de tiempo. Evitad los medios digitales (incluso la tele) durante las comidas puesto que puede debilitar las señales corporales de hambre o saciedad y romper el momento de unión de la familia.

## PADRES

Tomad una decisión activa sobre cómo vosotros, como familia, queréis que los medios digitales os ocupen el tiempo en el hogar. A los niños les encanta hablar sobre el tema, así que involucrarles y escuchad sus sugerencias. Hablar y cooperar con otros padres es crucial en este grupo de edad. In-

cluso incluirlo como tema a tratar en las reuniones del colegio.

## REDES SOCIALES / VIDEOJUEGOS

Las redes sociales y los videojuegos son una parte muy importante en las vidas y comunidades sociales de los niños en este grupo de edad. Desafortunadamente, su uso frecuente también aumenta el riesgo de estar expuesto a situaciones desagradables que se pueden producir on-line, por lo que realmente necesitan adultos accesibles e interesados por ellos. Buscad información sobre lo que podéis hacer como padres para apoyar el uso de los medios y la cultura digital de vuestros hijos en [www.ceuti.es/promocion-salud/](http://www.ceuti.es/promocion-salud/).

## SEXUALIDAD

Los niños de este grupo de edad experimentan en gran medida con su sexualidad y coquetean a través de los medios digitales. Hablad con ellos sobre sus propios límites y el respeto a otros – por ejemplo, sobre el riesgo de compartir sus fotos privadas o las de otros con el círculo de amigos o en las redes sociales. [www.ceuti.es/promocion-salud/](http://www.ceuti.es/promocion-salud/) aborda este último tema en su página web.

# ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN

## CONTACTO

Si, como padres, tienes preguntas o estás preocupado por el uso de los medios digitales por parte de tu hijo o te preocupan las comunidades digitales, te invitamos a que contactes con los Servicios Sociales de Ceutí.

E-mail: [bienestarsocial@ceuti.es](mailto:bienestarsocial@ceuti.es)  
Tel.: **968 690151**

## SITIOS WEB ÚTILES

Página web de Ceutí  
[www.ceuti.es/promocion-salud/](http://www.ceuti.es/promocion-salud/)

Proyecto SPAHCO  
[www.spahco.eu](http://www.spahco.eu)

*Ilustraciones: Lars Andersen*  
*Diseño: Per Freundlich Andersen*

---

*Hábitos saludables en los medios digitales – Algo que creamos juntos se ha realizado por el socio danés del proyecto SPAHCO.*

Ceuti coordina el proyecto SPAHCO de la UE centrado en hacer a los padres más fuertes y comunidades saludables.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



VIBORG  
KOMMUNE