



Digipadres

UNA INICIATIVA DE ESET



Llegan las vacaciones:
Tiempo libre sin pantallas

¿Cuándo utilizar los dispositivos?

Así como a lo largo del año te encargas de que los niños duerman las horas necesarias y descansen para rendir de la mejor manera al día siguiente, cuando sus actividades curriculares cesan tiendes a ser un tanto más flexibles con los horarios para ir a la cama y/o comenzar el día siguiente, ¿verdad? Por supuesto, no hay nada malo en esto.

Aunque es recomendable evitar que los niños utilicen pantallas inmediatamente antes de irse dormir, ya que pueden ser las causantes de problemas para conciliar el sueño.

Por el contrario, es conveniente **distribuir el uso a lo largo del día de forma adecuada** (incluso puedes dejar que [ESET Parental Control](#) te ayude con eso), asegurándote de que disfruten también del tiempo al aire libre, de reunirse con sus amigos y familia o de hacer actividades recreativas o deportivas en clubes o talleres que sean de su agrado. Y a medida que se acerca la noche y la hora de ir a la cama, por qué no **leer juntos algún cuento**, poner en uso esos **juguetes** que recorren cada ambiente del hogar o simplemente aprovechar para **conversar** sobre algún tema que surja de ellos mismos.

Entretenimientos

Como mencionamos, el uso moderado de la tecnología es esencial para asegurarnos que los más pequeños disfruten del mundo que los rodea y puedan pasar el rato con otras personas. Para ello, debes evitar el abuso del tiempo ocupado con **tablets o dispositivos móviles**, así como las largas horas de conexión desde **consolas de videojuegos**, ya sea solos o con amigos. Puedes organizar una **merienda**, llevarlos a **jugar al parque** o disfrutar de **algún espectáculo** en vivo y en directo especialmente dedicado a los públicos más jóvenes, de los que abundan en esta época del año.

Y así como los niños suelen sentirse atraídos por las pantallas, sucede también que los padres o tutores muchas veces utilizan la televisión o los videos de sitios como YouTube a modo de "niñera".

Mientras ocupan su tiempo en otra actividad. Sí, no hay duda que para salir del apuro cuando estamos ocupados o debemos realizar alguna tarea con urgencia pocas cosas son tan prácticas como éstas, pero, nuevamente, abusar de ello y dejar todo a cargo de una secuencia de reproducciones **no es la mejor opción**.



Actividades supervisadas

Si tu tiempo es limitado y se te hace difícil administrar las horas para realizar actividades con tus hijos, puede ser una buena idea anotarlos en colonias de vacaciones o coordinar con algún miembro de la familia o los padres de algún compañerito para asegurarte que los más pequeños **salgan de sus habitaciones y mundos digitales** y aprovechen de su rato libre haciendo actividades y estando en movimiento. Y en caso de que igualmente pasen una buena cantidad de tiem-

po dentro de casa, también puede ser útil entretenerlos con **libros** que los atraigan, elementos para **colorear o dibujar** o **juegos de mesa**, entre otros.

Las pantallas son sin duda grandes aliadas a la hora de entretener y educar a los pequeños en esta era digital, pero ten en cuenta que, cuando su uso pasa a ser **excesivo**, pueden también ellas ser causantes de **sedentarismo**.



Protegerlos dentro del mundo digital es una tarea a tiempo completo, los 365 días del año. Si necesitas quien te guíe en ese proceso, recuerda que, desde **Digipadres**, tienes acceso a **diversos contenidos** especialmente dedicados al cuidado de los más pequeños en su uso de las nuevas tecnologías. Haz uso de toda esa información también a lo largo de estas vacaciones y asegúrate de que su **disfrute sea también el tuyo**.

Queremos que más Digipadres potencien a los niños
y les enseñen a navegar seguros.

¿Estás listo para acompañarnos en este desafío?

www.digipadres.com



ENJOY SAFER
TECHNOLOGY™



eset



@esetla



esetla



ESET Latinoamérica