



ACERCARNOS COMO PADRES
A LOS RETOS DE LA



GENERACIÓN INTERACTIVA

¿Cómo lograr que niñas, niños y adolescentes usen equilibradamente dispositivos móviles?



5 CLAVES

PARA UN USO EQUILIBRADO
DE DISPOSITIVOS MÓVILES



1



ACOMPaña CON PRESENCIA, NO SOLO CON REGLAS

El interés genuino, la escucha y el diálogo son la base para construir confianza y orientar sus decisiones en el mundo digital.

2



ESTABLEZCAN ACUERDOS FAMILIARES

Definan juntos tiempos, lugares y momentos para el uso de dispositivos. Los límites claros y consistentes dan seguridad y promueven el autocuidado.

3



ENSÉÑALES A USAR, NO SOLO A CONSUMIR

Ayúdalos a transformar la tecnología en una herramienta para aprender, crear, conectarse y aportar, no solo para entretenerse.

4



HABLEN DE LO QUE VIVEN EN LÍNEA

Conversen sobre riesgos, redes sociales, ciberacoso, contenido inapropiado y privacidad. Escuchar sin juzgar abre puertas para orientar.

5



SÉ UN MODELO A SEGUIR

Tus hábitos digitales también educan. Muéstrales que es posible equilibrar la vida en línea con la vida real, el descanso, la actividad física y las relaciones cara a cara.



Red
PaPaz
Vamos juntos por la niñez



Escanea y escucha

Escucha el episodio recomendado:

Ep. 42

Retos de la generación interactiva:
¿Cómo lograr que niñas, niños y adolescentes usen equilibradamente dispositivos móviles?



Psicoorientación Escolar

INCODEMA

Acompañamos • Orientamos • Transformamos

