



A Collaboration Between:



ALGUNOS CONSEJOS PARA DESARROLLAR HÁBITOS DIGITALES SALUDABLES EN CASA

Estos consejos pueden aplicarse en cualquier etapa de la preparación para la pantalla de sus hijos.

Consejo Nro. 1: Establezcan las expectativas digitales *en familia*.

- Inviten a todos los familiares (en especial a los niños) para que ayuden a fijar las reglas; deben escucharse las opiniones de todos los participantes.
- Hablen sobre las consecuencias; pregunten a los niños qué les parece justo hacer si se rompen las reglas.
- Exhiban las reglas en casa y repásenlas periódicamente.
- Los adultos pueden dar el ejemplo de los comportamientos digitales saludables siguiendo, también, las reglas.
- Estas herramientas pueden ser de ayuda: The Smart Talk y Family Media Plan.

Consejo Nro. 2: Tengan pláticas periódicas sobre la vida digital.

Hablar sobre situaciones posibles ANTES de que ocurran puede ayudar a los jóvenes a sentirse más preparados para transitar la vida digital.

- Hagan preguntas sobre los intereses virtuales de sus hijos.
- Participen de actividades digitales con ellos (redes sociales, videojuegos, YouTube, etc.).
- Compartan sus propias experiencias, en especial, los traspiés digitales y lo que aprendieron de ellos.
- Recuerden reírse mientras aprenden juntos.

Consejo Nro. 3: Traten a los traspiés con cuidado.

- Piensen en los traspiés como oportunidades de aprendizaje.
- Ayuden a sus hijos a pensar qué podrían haber hecho diferente para que estén mejor preparados la próxima.
- Analicen las consecuencias en lugar de quitarles la tecnología.

Consejo Nro. 4: Introduzcan a sus hijos a los contenidos de calidad.

Cuando los niños utilizan recursos entretenidos, apropiados para su edad, tienen menos probabilidades de encontrar y buscar contenidos cuestionables.

- Estas herramientas pueden ser de ayuda: Common Sense Media y The Achievery.

Consejo Nro. 5: Continúen educándose.



A Collaboration Between:



- Aprendan sobre las configuraciones y controles parentales de los dispositivos y aplicaciones.
- Manténganse al día con las tendencias virtuales.
- Conéctense con expertos que compartan consejos sobre la crianza digital.
- Fortalezcan sus habilidades tecnológicas.
- Estas herramientas pueden ser de ayuda: Sitio en la web de ScreenReady® de AT&T.

Estas son algunas herramientas y recursos que pueden servirle a su familia para determinar si están preparados para la pantalla, debatir sobre la vida digital y crear hábitos digitales saludables en casa. Escaneen el código QR con el dispositivo móvil o usen el URL directo en su computadora portátil o de escritorio. ¡Registren aquí los nombres de usuario y contraseñas luego de configurar las cuentas!

Cuestionario PhoneReady

¿Su hijo/a está listo/a para tener un teléfono?
¿Ustedes están listos? Estas 10 preguntas breves pueden ayudarles a decidir si su hijo/a está listo/a para la vida móvil.



Visiten: PhoneReadyQuiz.org

The Smart Talk

Siéntense con sus hijos y establezcan juntos las reglas y expectativas para el uso de la tecnología. Repasen estas conversaciones a medidas que sus hijos crecen.



Creen una cuenta: TheSmartTalk.org

Usuario: _____

Contraseña: _____

Family Media Plan

El Family Media Plan puede ayudarles a ustedes y sus hijos a fijar las prioridades que sean más importantes para su familia.



Creen una cuenta:
HealthyChildren.org/PTAFamilyMediaPlan
Usuario: _____
Contraseña: _____

The Achievery

Explore entretenidos videos educativos y actividades didácticas en un solo lugar.



Creen una cuenta: TheAchievery.com
Usuario: _____
Contraseña: _____

Common Sense Media

Encuentren reseñas y recomendaciones en función de la edad sobre los medios más candentes: desde películas hasta aplicaciones, pasando por juegos.



Visiten: CommonSenseMedia.org

AT&T ScreenReady(R)

Explore consejos y herramientas que pueden servirle a su familia para hacer conexiones seguras y positivas en todas las pantallas.



Visiten: ScreenReady.com