

# SALUT DIGITAL

## 12 consejos

01

Haz un uso saludable de tus dispositivos para cuidar tu salud digital y actuar como modelo para tus hijos e hijas. Manténlos actualizados y protegidos (antivirus).

02

Realiza un acompañamiento digital de forma crítica y segura siguiendo las recomendaciones de las instituciones y las sociedades científicas.

03

Presta atención a la relación que tienes con tu hijo o hija. Basa tu vínculo en el respeto, la confianza y el amor, y establece límites claros expresados desde la amabilidad.

04

Mantén un equilibrio saludable entre el uso de dispositivos y experiencias positivas sin pantallas. Respeta el tiempo de actividades de la vida diaria como dormir, hacer ejercicio, relacionarse con amigos y familiares, jugar y experimentar, hacer actividades al aire libre... Prioriza estas actividades por encima del tiempo digital.

05

Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) siempre bajo supervisión y con finalidades concretas: por ejemplo, videollamadas con familiares, búsqueda de información, juego en familia, etc.

06

Establece límites sobre cuánto tiempo, en qué situaciones y con qué finalidad se pueden usar los dispositivos; qué tipos de pantallas se pueden usar y las actividades o programas que se pueden elegir. Utiliza programas de control parental.

07

El tiempo de uso recomendado es un tiempo orientativo. Tiene más relevancia el acompañamiento y el tipo de actividad que se hace en el entorno digital que el tiempo que se pasa delante de la pantalla.

08

Cuando tu hijo o hija utilice un dispositivo en casa, hazlo en áreas comunes y posiciona su pantalla de tal manera que puedas visualizar su contenido. Aprende a usar el control parental y úsalo.

09

Mantén un volumen seguro y una distancia de visualización saludable: teléfono al menos a 30 cm, tableta al menos a 40 cm, ordenador al menos a 50 cm. Así protegerás la salud visual y auditiva de tus hijos e hijas.

10

Crea espacios y tiempos libres de pantallas en tu hogar. Esto te ayudará a mejorar la comunicación y fortalecer el vínculo. Utilizar los dispositivos durante las comidas, además de entorpecer la comunicación, favorece la obesidad.

11

No utilices dispositivos un par de horas antes de ir a dormir, como mínimo, ni durante la noche. Deja el móvil fuera de la habitación y desconectado. Se recomienda no tener televisión ni ordenador en las habitaciones.

12

Presta atención al comportamiento y a las reacciones de tus hijos e hijas durante y después de ver la televisión, jugar a videojuegos o pasar tiempo en línea. En caso de detectar algún comportamiento preocupante o malestar, consulta con tu equipo de pediatría.