

¿Cuánto tiempo de televisión, de móvil, de ordenador al día se considera razonable?

Importante: Los tiempos recomendados se establecen para el tiempo libre. Para los deberes del colegio puede añadirse más tiempo. En días especiales puede aumentarse este tiempo y a cambio reducirse en otros.

5–7 años: máximo 30 minutos

7–9 años: máximo 45 minutos

9–12 años: máximo 60 minutos

Señales de adicción

- Su hijo pasa demasiado tiempo con medios de entretenimiento.
- Su hijo reacciona con agresividad cuando no se le permite utilizar los medios de entretenimiento.
- Empeora el rendimiento escolar de su hijo.
- Su hijo descuida otras actividades y a sus amigos.

Si se dan varios de estos puntos durante un largo período de tiempo, debe hacer algo al respecto y, en caso necesario, déjese asesorar.

Oportunidades de los medios de entretenimiento

- Diversión, distracción y variedad
- Conocimientos e información
- Comunicación e intercambio con otros
- Habilidad y capacidad de reacción

Riesgos de los medios de entretenimiento

- Dependencia
- Exceso de estimulación y problemas de concentración
- Sobrecarga
- Descuido de otros intereses
- Falta de actividad física y exceso de peso
- Huida de la realidad

Asesoramiento e información

Centros de asesoramiento

Si a la hora de establecer y de imponer reglas surgen problemas, diríjase al centro de asesoramiento juvenil y familiar de su localidad. Direcciones en: www.jugendberatung.me o llame al número de emergencia para padres: 0848 35 45 55.

Si teme que su hijo utiliza los medios de entretenimiento con demasiada frecuencia y desarrolla una dependencia, póngase en contacto con los especialistas en prevenir adicciones de su localidad. Direcciones:

www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen o tel. 044 634 49 99.

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte Zürich (Centro para la adicción al juego y otras dependencias Zúrich): www.spielsucht-radix.ch o tel. 044 360 41 18.

Enlaces en Internet

www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest

Autoexamen e información sobre uso de Internet (alemán)

www.jugendundmedien.ch

Información sobre medios de entretenimiento: educación y uso (alemán, francés, italiano)

www.security4kids.ch

Seguridad de los niños en Internet (alemán, francés, italiano)

Solicitud de material informativo

- Más ejemplares de este folleto y
- el folleto: «Internet: cómo asistir a los niños y jóvenes. Consejos y sugerencias para los padres de jóvenes entre 11 y 16 años de edad.»

pueden pedirse: www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen → Informationsmaterial → Familie o tel. 044 634 49 99. En el cantón de Zúrich, los pedidos inferiores a 100 ejemplares son gratuitos. Las dos publicaciones están disponibles en varios idiomas.

Material informativo diverso para padres de «Sucht Schweiz»: www.suchtschweiz.ch/info-materialien/paedagogisches-material/eltern (alemán, francés, italiano)



Móvil, televisión, ordenador

Evitar la dependencia

Consejos para padres con hijos de 5 a 12 años de edad

Spanisch

Die Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich

La televisión, las consolas de videojuegos, el móvil, el ordenador e Internet forman parte del día a día de los niños. Estos aparatos les entretienen, les fascinan, les distraen y les ofrecen información y posibilidades de comunicación. El móvil e Internet (Skype) les permiten establecer contacto con amigos y familiares que se encuentran lejos de ellos. Sin embargo: estos aparatos también pueden sobrecargar a los niños y crear dependencia.

Aprender pronto el uso adecuado

Este folleto incluye consejos para los padres sobre cómo enseñar a sus hijos a utilizar con poco riesgo los medios de entretenimiento como la televisión, la consola de videojuegos, el móvil, el ordenador y otros aparatos de este tipo. Cuanto antes aprendan los niños a utilizar estos medios de un modo razonable, mucho mejor, puesto que una vez que se adoptan ciertas pautas de comportamiento resulta muy difícil corregirlas.

Reglas básicas para un uso de bajo riesgo

Dar el ejemplo: Los niños aprenden a usar los medios de entretenimiento sobre todo en familia. Por eso es importante que los padres reflexionen sobre su propio comportamiento y utilicen estos medios de un modo responsable.

No dejar solos a los niños: Por lo general, los niños aprenden a manejar estos aparatos con mucha rapidez. Por otro lado, necesitan a padres con los que poder hablar sobre sus experiencias. Como padres díganles qué contenidos consideran correctos o no y justifiquen su postura. De este modo, los niños utilizarán los medios de un modo consciente y crítico.

Establecer límites y concretar normas: Como padres deben establecer con sus hijos tiempos de uso claros y controlar su cumplimiento (en el dorso se han incluido tiempos recomendados). Poder limitar el consumo previene la adicción.

Televisión y consolas de videojuegos

La televisión es para muchos niños el primer medio de entretenimiento que conocen. Las películas y los juegos electrónicos resultan atractivos para muchos de ellos.

Consejos: Seleccionar con el niño los programas y los juegos y observar las recomendaciones de edad. Establecer juntos la duración de los juegos y de la televisión y después apagar los aparatos. No colocar una televisión en la habitación de los niños.

www.flimmo.tv Asesoramiento sobre programas de televisión para padres

www.bupp.at Edades recomendadas para juegos de ordenador

Este folleto está **disponible en varios idiomas:** albanés, alemán, bosnio-croata-serbio, español, francés, inglés, italiano, portugués, tamil, turco.
Dirección de pedido en la página siguiente.

Móvil y teléfono inteligente

Un móvil es mucho más que un teléfono. Los niños pueden enviar mensajes SMS, fotografías y vídeos, escuchar música y utilizar las funciones de los juegos y de Internet.

Consejos: Por lo general, los niños más jóvenes aún no necesitan un teléfono móvil. Para evitar costes elevados y contenidos problemáticos se recomiendan los móviles con pocas funciones y con tarjeta de prepago (permite pagar por anticipado).

www.handywissen.at/infos-fuer-eltern

Informaciones para padres sobre móviles (alemán/inglés)

www.projuventute.ch/primobile.1869.0.html

Contrato móvil adecuado para niños (alemán, francés e italiano)

Ordenador e Internet

Los niños más menores utilizan el ordenador sobre todo como un aparato para jugar. Además, los niños más mayores lo utilizan para los trabajos del colegio y hacen de Internet un uso muy variado (por ejemplo, Facebook o juegos). Los nuevos aparatos portátiles (por ejemplo, iPods) permiten utilizar los juegos y otras aplicaciones fuera de casa.

Consejos: Seleccionar los juegos en función de la edad y limitar su tiempo de uso. Informar a los niños sobre los posibles riesgos de Internet (peligro de adicción, contenidos problemáticos como violencia, pornografía, abuso de datos personales, virus, etc.). Existen programas que bloquean ciertas páginas de Internet y establecen límites de tiempos.

www.spieleratgeber-nrw.de Consejos sobre videojuegos y juegos de ordenador (alemán)

www.blinde-kuh.de Buscador para niños (alemán)

www.seitenstark.de Páginas de Internet para niños con información para padres (alemán)

Lo que los padres pueden hacer

- Muestren interés por las preferencias de sus hijos en cuanto a estos medios e infórmense.
- Descubran los distintos medios junto con su hijo y discutan con él las ventajas y los inconvenientes.
- Explíquenle los posibles riesgos (peligros de Internet, costes del móvil, etc.).
- Establezcan con su hijo tiempos de uso claros y controlen su cumplimiento.
- Seleccionen películas y juegos adecuados para la edad de su hijo.
- Motiven a su hijo a dedicar también tiempo suficiente a otras actividades y a sus amigos.
- Apaguen intencionadamente de vez en cuando todos los medios de entretenimiento de su hogar. Concédanse así experiencias familiares en común sin utilizar ninguno de estos medios.
- No coloquen ningún aparato de televisión ni ningún ordenador en la habitación de los niños. Establezcan reglas sobre cuándo y dónde puede utilizarse el móvil.
- Si no están muy seguros, hablen con otros padres. En los centros de asesoramiento encontrarán también apoyo y consejo.