

# Encuentra contenido positivo

Cada familia tiene una definición diferente de lo que es «saludable» o positivo. La siguiente guía está diseñada para ayudarte a aplicar este concepto a los hábitos tecnológicos de tu familia. Decidid juntos una combinación de contenido y actividades que sean adecuadas para tu familia.

## 1. Explora actividades positivas en línea.

Empieza por preguntarles a tus hijos cuáles creen que son formas positivas de pasar tiempo en línea (y por qué). Para ponerlas en marcha, puedes preguntarles sobre sitios web, aplicaciones o videos que les hayan enseñado algo o les hayan ayudado a sentirse motivados, inspirados o conectados.

## 2. ¿Qué hace que el contenido «no sea saludable»?

A continuación, pregúntales qué consideran que son actividades en línea menos positivas (y por qué). Es un buen momento para hablar sobre ciertas plataformas, aplicaciones y sitios web, pero también sobre cosas específicas que hacen ellos. Es posible que quieras reflexionar sobre el contenido del video: Según su opinión, ¿qué tipo de videos creen que son buenos usos del tiempo y qué tipo no lo son?

## 3. Trabajad juntos para crear un equilibrio.

Por último, pregúntales a tus hijos por qué creen que es importante encontrar un equilibrio en su actividad digital. Si piensan que pasan mucho tiempo con contenido que no es adecuado para ellos, intercambiad ideas sobre los tipos de contenido con los que se pueden sentir bien y ayúdalos a priorizarlos.



## 4. Cantidad y calidad.

Utilizar dispositivos digitales de manera equilibrada se trata de cuánto tiempo se pasa con las pantallas y de cómo se pasa este tiempo.

Sé flexible. Poner límites de tiempo inflexibles para usar los dispositivos puede ser más difícil a medida que los hijos crecen. Trata de ayudarlos a tomar conciencia de sus tendencias para que puedan comenzar a tomar decisiones inteligentes por sí mismos.

## 5. Empieza por ti mismo.

Puede ser una herramienta poderosa para bien y ayudar a que tus hijos creen hábitos saludables. Considera los cambios que puedes hacer en tu comportamiento para modelar los hábitos que quieras ver en tus hijos.