

que se ha convertido en una de las principales causas de obesidad infantil. Los padres necesitan establecer límites para proteger la salud de sus hijos. Aquí te presentamos 5 consejos para que tu familia disfrute de los medios de comunicación de forma saludable.

Consejos sobre medios y tecnología para tu familia

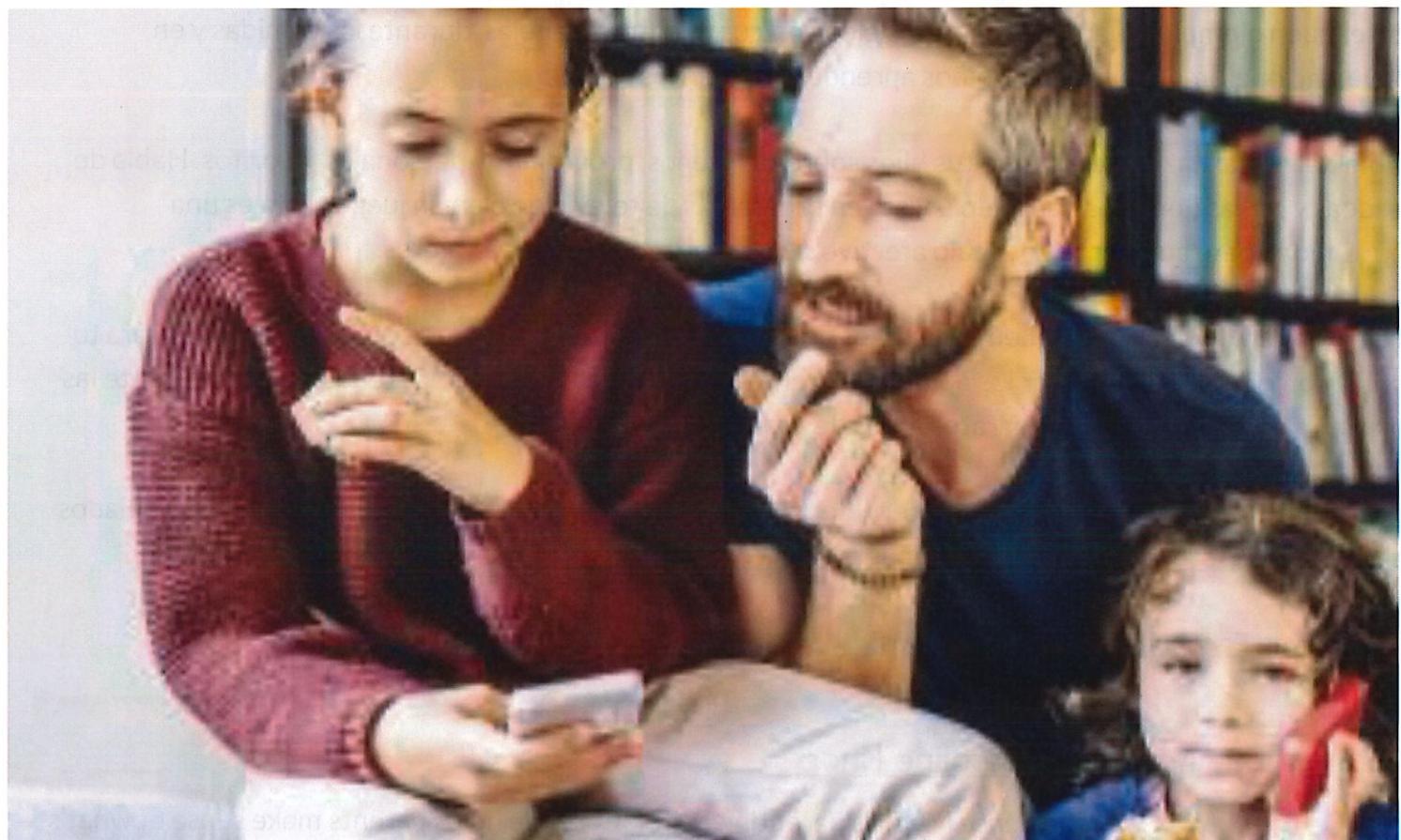
5 pasos simples para tener una dieta saludable de medios de comunicación y pasar más tiempo en familia

Si equilibras lo que comen, entonces ¿por qué no equilibras su uso de los medios de comunicación? Aprende estos secretos para pasar más tiempo en familia

By [Caroline Knorr](#) 2/5/2016

Categorías: [Tiempo con los medios y la tecnología](#), [Adicción a la tecnología](#)

[View in English](#)



Muchos padres batallan para saber exactamente cuánto tiempo está bien que sus hijos usen los aparatos

electrónicos. ¿Está bien ver un programa de media hora, pero está "mal" ver una película entera? Cuánto tiempo de videojuegos debes de permitirle a tu niño si también usa la computadora para hacer la tarea? ¿Wikipedia cuenta como "lectura"? La verdad es que no hay ninguna fórmula mágica. Y tal como cada familia tiene preferencias distintas de comida, la hora de comer y qué comen, una dieta saludable de medios de comunicación es diferente para cada familia. La clave es asegurar que las cosas que son importantes para tu familia estén bastante equilibradas a largo plazo, de manera que puedan pasar más tiempo de calidad juntos.

Una dieta saludable de medios de comunicación equilibra las actividades (juegos, medios sociales, televisión), el tiempo (¿15 minutos?, ¿tres horas?) y las selecciones (Youtube, Minecraft, Star Wars) con otras actividades sin estar conectado a los aparatos electrónicos (deportes, conversaciones en persona, fantasear). En algún momento, los niños podrán administrar su propias dietas de medios de comunicación. Mientras tanto, los consejos a continuación te ayudaran a definir cuánto tiempo pasan en frente a una pantalla y cuánto tiempo pasan en familia haciendo otras actividades.

Encuentra el equilibrio: en vez de contar los minutos diarios del uso de los aparatos electrónicos, enfócate en que haya un equilibrio toda la semana. Motiva a tus hijos a ayudar a planificar una semana que incluya las cosas que tienen que hacer y cosas que les gusta hacer, como por ejemplo, el trabajo escolar, actividades, tareas, lectura, tiempo familiar, y la televisión o los videojuegos.

Pon el buen ejemplo: guarda los aparatos electrónicos mientras manejas, durante las comidas y en conversaciones importantes. Los niños aprenden sus hábitos de ti.

Habla del tema: hazle preguntas a tus hijos sobre sus juegos, programas y personajes favoritos. Habla de las ideas y temas que ellos han leído o visto en programas de televisión o en un juego. Esta es una oportunidad para aumentar el vínculo afectivo, aprender y compartir tus valores.

Crea áreas en donde no se deben usar los aparatos electrónicos: establece reglas apropiadas para tu familia como "no se deben usar los aparatos durante la cena," "no deben usar las redes sociales durante las tareas," o "apaguen todos los aparatos antes de acostarse."

Verifica las clasificaciones: selecciona tecnologías y medios de comunicación de alta calidad y apropiados para tus hijos. [Aprovecha nuestras reseñas para encontrar cosas interesantes.](#)

¡Síguenos en [Facebook](#) para más consejos!

[Acerca de Caroline Knorr](#)

As Common Sense Media's parenting editor, Caroline helps parents make sense of what's going on in their kids' media lives. From games to cell phones to movies and more, if you're wondering "what's the right age for...?"... [Lee más](#)

the day you're writing this blog post, there's a good chance your kids will be glued to their screens and you'll be too. And that's OK! We can't ignore the fact that media is a part of our daily lives, especially when it comes to raising kids. But we can make sure that we're using it in a way that's healthy and beneficial for everyone involved. Here are six media resolutions every family should make in 2018.

Parenting, Media, and Everything In Between

6 Media Resolutions Every Family Should Make in 2018

Whether or not you're a "resolution person," approach the new year as an opportunity to bond, to be mindful, and to learn something new. By [Caroline Knorr](#) 12/21/2017

Topics: [Healthy Media Habits](#), [Screen Time](#), [Technology Addiction](#)



If there's one thing nearly every parent wants to get better at, it's staying ahead of their kids when it comes to media and technology. From [crazy YouTube videos](#) to [marathon Minecraft sessions](#) to [sexy selfies](#), kids are constantly testing the limits (and our patience) with new stuff they want to download, watch, and play. Even as we encourage our kids to use their devices for good (homework, making things, learning stuff), we still butt heads over [safety](#), [screen time](#), age-appropriate content, and the [importance of making eye contact instead of staring at your screen when a human being is talking to you](#).

Well, 2018 can be the year you do things differently. Learning to live in harmony with media and tech -- in a way that works for your family -- is one of the most forward-thinking actions you can take as a parent raising kids in the digital age. Who knows? One of these may be the start of a new family tradition.

Commit to learning about one media item your kid is passionate about. If your mind tends to wander when your kid explains every detail of her latest Minecraft mod, catch yourself and tune back in. Whether [it's the latest YouTuber, a new app, a game](#), or a [dank meme](#), it matters in their world. It's a good sign if they're sharing it with you because it means that they care about what you think. If you know a little something about the stuff your kid is into, it can spark conversations, lead to new media choices, and make it easier to manage (but you don't need to tell your kid that).

Choose one night of the week to share YouTube videos with each other. More and more, [kids are getting their entertainment, news, and pop culture infusion from YouTube](#). And half the posts that pop in our social media feeds have videos. Take a half hour to enjoy something silly, educational, or thought-provoking that caught your attention. ([See our YouTube reviews for ideas.](#)) YouTube has tons of great clips ... and tons of iffy stuff. Watching your choices nudges your kids toward the types of videos you'd rather have them watch. [And watching theirs clues you into their YouTube life.](#)

Deal with the one thing that's most frustrating about your kid's media/tech. What didn't work in 2017? Do you need better rules or limits? Do you need to [make a space for charging phones outside the bedroom at night](#)? Do you need to stop watching TV before school? Do you need your kid to be better about responding to your texts? Check out the American Academy of Pediatrics' Family Media Use Plan worksheets to identify problem areas and solve them. Make a New Year's resolution to fix a nagging issue that's causing friction between you and your kid.

Lead by example by putting down your phone at a certain time every evening. [Make an announcement when you shut down your devices](#). Your kids may roll their eyes, but it sends a strong message that you can set boundaries -- and stick to them.

Put a new spin on the device-free dinner. If you're already designating a night or nights as device-free, give yourself a pat on the back. How about taking it a step further and doing something that inspires closeness and conversation with kids? Some ideas: Pick a word of the day, play "two truths and a lie," or talk about what you'd do if you won the lottery. Leave school, work, and chores to discuss after dinner.

Start a book club (with your kids). It's so important to keep your kids reading. Strong readers do well in all school subjects. They also learn to focus for extended periods, a necessary skill in the world of bite-sized information. [And reading together gives you a chance to discuss plot, characters, and themes that can apply to all aspects of life](#). There's [no shortage of book recommendations](#). You can get into a book series, whether you have [little kids, tweens, or teens](#). Or you can introduce your kids to the [great classics of English literature](#). Focus on one topic -- for example, "What did you like best about the book?" Then use the conversation starters from our book reviews or look for discussion guides in the back of the book or online.

[About Caroline Knorr](#)

As Common Sense Media's parenting editor, Caroline helps parents make sense of what's going on in their kids' media lives. From games to cell phones to movies and more, if you're wondering "what's the right age for...?"... [Read more](#)