

ROCKETSHIP

Ahora más que nunca, los niños están pasando más tiempo con aparatos digitales. Como padres y maestros, queremos asegurarnos de que ese tiempo esté bien empleado. Sigue estos consejos para ayudar a tu familia a encontrar un equilibrio saludable con la tecnología en tu hogar.



10 CONSEJOS para MEJORAR EL TIEMPO DE PANTALLA

1 TODO EL TIEMPO DE PANTALLA NO ES IGUAL.

Muchos padres preguntan "¿cuánto tiempo de pantalla es demasiado?" Pero todo el tiempo de pantalla no es igual. Por ejemplo, leer un libro electrónico no es lo mismo que ver una película. Cuando estableces límites al tiempo de pantalla para tu familia, piensa en lo que está en la pantalla y cómo se está utilizando, no sólo cuánto tiempo se gasta.



 **common sense media**

2 ELIJE CONTENIDO DE CALIDAD, APROPIADA PARA CADA EDAD.

Common Sense Media es una organización que proporciona evaluaciones y calificaciones independientes por edades para películas, juegos, aplicaciones, programas de televisión, sitios web y libros. Antes de que su Rocketeer juegue un nuevo videojuego o descargue una aplicación (un app), comprueba su clasificación de edad en [commonsensemedia.org](https://www.commonsensemedia.org)



3 HABLA DE ELLO.

Haz que el tiempo de pantalla sea una experiencia compartida. Puedes aprender de los intereses de tus hijos y ayudarles a explorar estos intereses. Hábituate a hacerle preguntas a tu hijo sobre lo que está jugando o viendo.

4 NO ELECTRÓNICOS A LA HORA DE COMER.

Establece zonas sin electrónicos durante el tiempo familiar. Establece una rutina consistente cuando nadie se puede (incluyendo padres) usar electrónicos de cualquier tipo (TV, teléfonos, tabletas).



5 CONVIERTA EN UNA EXPERIENCIA MÁS SEGURA.

A los niños les encanta YouTube, pero no todo su contenido es apropiado para niños. Asegúrate de activar el "modo restringido", que ayudará a filtrar contenido inapropiado. Aún mejor, utiliza la aplicación (la app) YouTube Kids, la versión más adecuada para niños que le ofrece más control del 'YouTubing' de sus hijos.



6 MANTÉNGALO PRIVADO.

Enséñale a tu Rocketeer a no compartir información personal en línea sin tu permiso, incluyendo: nombre, número de teléfono, correo electrónico, contraseñas, dirección, escuela o fotos.



7 APAGUE EL TELEVISIÓN DE FONDO.

Muchas familias dejan la televisión puesta cuando nadie la está viendo. La tele de fondo es una distracción e interrumpe interacciones significativas entre padres e hijos. Apágalo cuando nadie la esté viendo.

8 DORMITORIOS SIN PANTALLAS.

Tu Rocketeer necesita 10 horas de sueño cada noche. Los niños que tengan televisores, tabletas, teléfonos o otros electrónicos en su dormitorio duermen menos y les va peor en la escuela. Establece reglas que las pantallas no están permitidas en dormitorio de tu Rocketeer.



9 SE UN BUEN MODELO.

Como cualquier cosa, los niños aprenden mucho observando a sus padres. Preste atención a cómo estas utilizando la tecnología, porque sus hijos están aprendiendo viéndote a ti!



Convierte el tiempo de pantalla EN TIEMPO DE APRENDIZAJE

Aunque la tecnología no es un sustituto de maestros excelentes, los programas de aprendizaje en línea ayudan a los estudiantes a aprender a su propio ritmo y construir su afición por el aprendizaje. Su Rocketeer se beneficia de estos programas todos los días en el Learning Lab de su escuela. También hay excelentes programas en línea que tu Rocketeer puede usar en casa. Convierte el tiempo de la pantalla en tiempo de aprendizaje con estas apps y sitios web educativos recomendados.



Una app para practicar matemáticas diseñada para todos los estudiantes, incluidos los niños con necesidades especiales. Hay opciones para estudiantes disléxicos y para niños con retrasos de lenguaje, problemas de procesamiento visual o habilidades motoras subdesarrolladas.



Sitio web y app para estudiantes K-3 con actividades, juegos y dibujos animados en una variedad de temas. BrainPOP jr. anima a los niños a participar en un aprendizaje más profundo, y también tiene versiones para niños mayores (4 grado +), estudiantes de ESL e hispanohablantes. Hay versiones gratuitas y de pago.



Una colección de apps diseñadas para que los estudiantes de K-3 participen en el aprendizaje basado en juegos. Los temas abarcan matemáticas, ortografía y comprensión de textos.



Sitio web de juegos educativos que está organizada por grado (K-5) y temas, incluyendo letras, números y más. Es gratis, y tiene muchas opciones de juegos para estudiantes.



Sitio web y app gratuita con miles de vídeos educativos, ejercicios y un tablero de aprendizaje personalizado para monitorear el progreso. Hay contenido de STEM, programación de informática, historia, arte, economía, y más.



Una app y sitio web con un currículo central común organizado por nivel de grado (k-5). Tiene un aprendizaje adaptativo que personaliza el contenido a las fortalezas y debilidades de tu hijo, así como informes de progreso para los padres.



Página web gratuita que enseña vocabulario a lectores principiantes, sonidos de letras, y habilidades básicas de lectura con fonética.