

## ¿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](http://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](http://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](http://www.spielsucht-radix.ch) o tel. 044 360 41 18.

### Enlaces en Internet

[www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest](http://www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest)

Autoexamen e información sobre uso de Internet (alemán)

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

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

[www.security4kids.ch](http://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](http://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](http://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](http://www.flimmo.tv) Asesoramiento sobre programas de televisión para padres

[www.bupp.at](http://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](http://www.handywissen.at/infos-fuer-eltern)

Informaciones para padres sobre móviles (alemán/inglés)

[www.projuventute.ch/primobile.1869.0.html](http://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](http://www.spieleratgeber-nrw.de) Consejos sobre videojuegos y juegos de ordenador (alemán)

[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de) Buscador para niños (alemán)

[www.seitenstark.de](http://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.