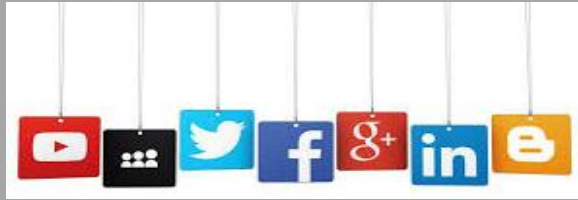


Redes Sociales

2021 Abril • Casara Collins, Terapeuta Matrimonial y Familiar Asociado Registrado - Modelo de Consulta Conductual (MCC) Clínica



Medios de Comunicación y Su Hijo

La conexión de nuestros niños a los medios de comunicación está en todas partes, viniendo de la televisión, películas, música, videojuegos, computadoras, teléfonos celulares, tabletas, etc. Hay muchos usos para los medios de comunicación que proporcionan comodidad y educación para nosotros y nuestras familias. Sin embargo, también hay peligros en el uso de los medios de comunicación que como padres y educadores, tenemos la tarea de proteger a nuestros hijos de.

Es importante recordar que los cerebros de nuestros hijos no están completamente desarrollados, específicamente la parte del cerebro (corteza prefrontal) responsable del pensamiento crítico, el juicio, la resolución de problemas y el control de impulsos. Cuando un niño o adolescente ve medios que muestran violencia, contenido sexual o estereotipos dañinos, sus propias ideas, sentimientos y comportamientos se ven afectados. Sin alguna guía de un adulto de confianza, la exposición repetida a este tipo de medios puede conducir a un aumento de la agresión y a una disminución de la empatía.

Quick Tips for Setting Media Guidelines

- Limite la cantidad de tiempo de pantalla a 1-2 horas al día (o menos si nota que está afectando negativamente a su hijo).
- Modelo Horarios/actividades sin pantalla (por ejemplo: tiempos de comida)
- Mantenga los dormitorios de los niños libres de pantalla (sin Televisión, consolas de videojuegos, computadoras portátiles, tabletas, teléfonos celulares, etc.)
- Previsualice los medios que le interesen a su hijo antes de permitirles verlo
- Vea los medios de comunicación (si es apropiado) con su hijo y analice el contenido. Esto les ayudará a desarrollar habilidades de pensamiento crítico.
- Haz tu investigación sobre los sitios web de redes sociales (Facebook, Twitter, Snapchat, Instagram) y monitoriza de cerca su uso. Recuerde, estos sitios son típicamente para edades de 13 años en o más.
- Sigue las recomendaciones de calificación. Existen por una razón.
- Usa tu juicio de padre/madre. ¡Tus hijos cuentan contigo para que fijas sus límites!

Sources

TheSchoolCounselorKind.wordpress.com