

RECURSOS PARA LA NUEVA POLÍTICA DE TELÉFONOS CELULARES



RECOMENDACIONES DE USO SALUDABLE:

Antes del comienzo del año escolar, comience a implementar estas características y límites con sus estudiantes y sus aparatos. Esto ayudará con la transición al año escolar cuando no tengan acceso a sus aparatos. Estas funciones generalmente se pueden encontrar en la sección "Tiempo de pantalla" de la configuración:

- **Tiempo de inactividad:** le permite configurar el teléfono para que apague ciertas partes a una hora asignada / elegida. El teléfono ya no estará activo entre la hora PM/AM establecida.
- **Límites de aplicaciones:** permite a sus padres elegir qué aplicaciones se pueden usar y durante cuánto tiempo cada día. Una vez que la aplicación ha alcanzado su límite de tiempo, la aplicación deja de funcionar.
- **Límites de comunicación:** le permite evaluar con quién pueden hablar los niños. Los límites solo se aplican a los contactos de Teléfono, FaceTime, Mensajes y iCloud. Siempre se permite la comunicación con números de emergencia conocidos.
- **Siempre permitido:** le permite elegir aplicaciones que los niños aún pueden usar después del tiempo de inactividad o los límites de la aplicación.
- **Restricciones de contenido y privacidad:** le permite bloquear o permitir sitios web, contenido y compras.



EDUCACIÓN PARA PADRES / TUTORES / CUIDADORES

A continuación se muestran organizaciones que ofrecen blogs sobre el uso de la tecnología con niños de diversas edades:

- **Instituto de la Mente Infantil-** Decidiendo cuánto tiempo frente a la pantalla puede ser demasiado, o cuándo un niño está listo para usar un teléfono, puede afectar la dinámica familiar, por lo que es importante adoptar un enfoque consciente. Obtener Comencé aquí para lo básico: <https://childmind.org/topics/screen-time-technology/>
- **Instituto Spark & Stitch-** Todos sabemos que los medios y la tecnología abren oportunidades increíbles para nuestros niños y adolescentes. Pueden conectarse, aprender, crear, actuar y compartir. También entendemos que administrar el tiempo frente a la pantalla desata increíbles luchas de poder y preocupaciones: ¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es saludable? ¿El tiempo frente a la pantalla es malo para los bebés? ¿Cuáles son las mejores reglas de teléfonos celulares para niños? ¿Qué pasa con las redes sociales y la ansiedad? Obtenga más consejos aquí: <https://sparkandstitchinstitute.com/for-parents/screen-time/>



HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

- Respiración de caja (inhalar 4 segundos, mantener 4 segundos, exhalar 4 segundos, mantener 4 segundos)
- 5-4-3-2-1 Técnica de conexión a tierra de los sentidos (5 vista, 4 tacto, 3 oído, 2 olfato, 1 gusto) • Garabatear, dibujar o colorear
- Juegos mentales (enumere sus comidas, animales, canciones, etc. favoritos)
- Muévase y suelte (estírese, tome un descanso para ir al baño / agua, juguetes inquietos, etc.) • Diálogo interno positivo ("Estoy a salvo", "Esto pasará", "Puedo manejar esto")
- Diario
- Hable con su consejero de comportamiento social