

Modele Esto, Este es el Por qué



Los niños nos imitan, emulan y copian todos los días. Aquí hay 3 formas en que puede modelar opciones digitales saludables para sus hijos cuando está en su teléfono celular o en las redes sociales.

MODELE ESTO

ESTE ES EL POR QUÉ

PIDA PERMISO

“Hola cariño, me encanta esta foto tuya columpiándote en el parque. ¿Esta bien si la publico en mi Facebook para que mis amigos y nuestra familia puedan verla?”

- Cuando publicas una foto de tu hijo sin su consentimiento. Les muestras que el consentimiento solo es importante en ciertas situaciones. Los niños que nunca han tenido la oportunidad de decir “no” o “no, gracias” a un adulto pueden tener dificultades para comprender que tienen derecho a establecer límites seguros para sí mismos como adolescentes o adultos.

DEJA IR LA NOTIFICACIÓN

La próxima vez que su teléfono suene... “Oye, dejemos esa notificación. Lo que es importante en este momento es el tiempo para ti y para mí, y eso es en lo que quiero concentrarme ahora.”

- ¿Con qué frecuencia su teléfono dirige su día? ¿Suena en medio de la cena, de compras en la tienda, viendo el partido de beisbol de su hijo o realizando una actividad al aire libre? Piense en el mensaje que envía a su hijo, amigos o pareja cuando responde a su teléfono cada vez que suena o timbra. Quizás haya un equilibrio que puedas encontrar.

SE FELIZ CONTIGO MISMO

La próxima vez que este en las redes sociales... “Es genial ver lo que hacen otras personas, pero estoy muy contento de que estemos haciendo _____. Es genial que cada familia sea única; Estoy feliz de que todos seamos especiales y hagamos nuestras propias cosas especiales”.

- Compararnos con otros en las redes sociales aumenta las tasas de ansiedad y depresión en adolescentes y adultos. Evalúa como te hacen sentir las redes sociales antes, durante y después. Si te encuentras atrapado en cualquier negatividad o comentario, desafíate a ti mismo a tomar un descanso y decir por que estas feliz de ser TÚ.