

10 Tech Tips For Your Family

1 Delay, delay, delay.

What's the rush for your child's first device? Are they ready, or can they wait? Encourage your community to make a plan together.

2 Establish healthy habits early.

Make real-life activities the default from the get-go, not screen time. Explore the local library, visit a state park, or start a family game night.

3 Set boundaries together.

Give kids a say in creating a [family media plan](#) that clearly defines when and how much screen and device use is acceptable.

4 Follow the 3 Cs: child, content, context.

Adapt screen time to what you know about your child. Focus on quality over quantity – a 45-minute nature show for schoolwork differs from 20 minutes of influencer content.

5 Be curious and calm.

Approach conversations about digital habits non-judgmentally to enhance understanding and strengthen bonds.

6 Turn off notifications and use grayscale.

Reduce the digital “sugar rush” by switching to grayscale and turning off notifications that cause anxiety.

7 Monitor with respect.

Openly and honestly monitor online activities and familiarize yourself with different apps. Use [parental tools](#) to see who your child is talking to and set content controls.

8 Be a digital role model.

Demonstrate the importance of screen limits and respectful online behavior. Host phone-free hangouts and put your devices away when your kids come home from school.

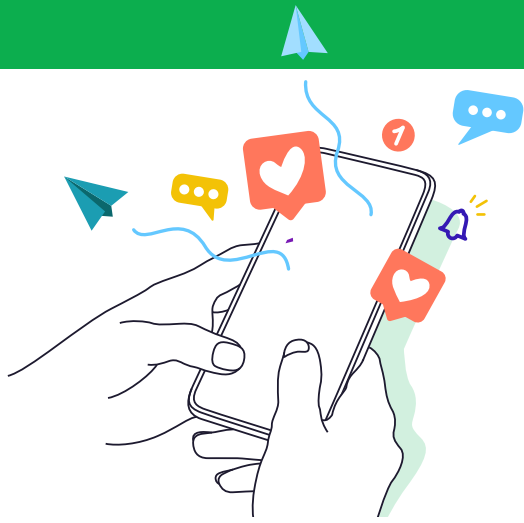
9 Find ways to say “yes.”

Consider where you can give kids opportunities for greater independence and more unsupervised, unstructured play in the real world.

10 Be kind to yourself.

We are all doing our best. Share your tips and seek support from other parents who are dealing with the same issues.





10 consejos tecnológicos para su familia

1 Retraso, retraso, retraso.

¿Cuál es la prisa por estrenar el primer dispositivo de su hijo? ¿Están preparados o pueden esperar? Anime a su comunidad a hacer un plan juntos.

2 Establece hábitos saludables desde el principio.

Haz que las actividades de la vida real sean la norma desde el principio, no el tiempo frente a la pantalla. Explore la biblioteca local, visite un parque estatal o inicie una noche de juegos en familia.

3 Poner límites juntos.

Deje que sus hijos participen en la creación de un [plan familiar de uso de pantallas](#) que defina claramente cuándo y cuánto uso de pantallas y dispositivos es aceptable.

4 Niño, contenido, contexto.

Adapta el tiempo de pantalla a lo que sabes de tu hijo. Céntrate en la calidad más que en la cantidad: un programa de naturaleza para trabajo escuela de 45 minutos es diferente a 20 minutos de contenido de influencers.

5 Sea curioso y tranquilo.

Aborde las conversaciones sobre hábitos digitales sin juzgar para mejorar la comprensión y reforzar los vínculos que causan ansiedad.

6 Apague las notificaciones.

Reduzca el “subidón de azúcar” digital cambiando a escala de grises y desactivando las notificaciones.

7 Monitorear con respeto.

Supervise abierta y honestamente las actividades en línea y familiarícese con las distintas aplicaciones. Utiliza [herramientas parentales](#) para ver con quién habla tu hijo y establecer controles de contenido.

8 Sea un modelo digital.

Demuestre la importancia de los límites de pantalla y el comportamiento respetuoso en línea. Organice reuniones sin teléfono y guarde sus dispositivos cuando sus hijos regresen de la escuela.

9 Encuentre maneras de decir “Sí”.

Considera dónde puedes dar a los niños oportunidades de mayor independencia y más juego sin supervisión ni estructura en el mundo real.

10 Sé amable contigo mismo.

Todos hacemos lo mejor que podemos. Comparte tus consejos y busca el apoyo de otros padres que se enfrentan a los mismos problemas.

