



HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA LUDOPATÍA INFANTIL



INTRODUCCIÓN

Ludopatía Digital y Salud Mental: Estrategias para Padres

La **tecnología** es una parte integral de nuestras vidas, especialmente para los niños y adolescentes. Sin embargo, su uso desmedido o inadecuado puede generar riesgos para su desarrollo emocional y social. La **ludopatía digital**, que implica una **adicción** a los **videojuegos** o las **redes sociales**, es uno de los mayores desafíos que enfrentan los padres hoy en día. Estos comportamientos pueden afectar gravemente la **salud mental** de los niños, causando problemas como ansiedad, aislamiento social, problemas de concentración y dificultades en el rendimiento académico.

En esta presentación, exploraremos **herramientas tecnológicas** que los padres pueden utilizar para fomentar un uso más equilibrado y responsable de la tecnología, protegiendo así el **bienestar digital de sus hijos**.

USO RESPONSABLE DE LA TECNOLOGÍA

Consejos prácticos para fomentar buenos hábitos digitales en casa



Momentos sin dispositivos:

Establecer rutinas familiares donde no se utilicen dispositivos, como durante las comidas o antes de dormir, ayuda a fomentar la interacción cara a cara y refuerza los vínculos.



Buscar contenido positivo:

Guiar a los niños hacia aplicaciones, videos y sitios web que promuevan el aprendizaje, la creatividad o el bienestar emocional, asegurando que su tiempo en línea sea productivo.



Equilibrio entre actividades digitales y offline:

Promover actividades no digitales como deportes, lectura o juegos en familia. Armar un cronograma con estas actividades puede motivarlos a alternar entre el mundo digital y el real.



GOOGLE FAMILY LINK

Herramienta tecnológica de control parental

Una de las herramientas más poderosas para los padres es **Google Family Link**, que permite supervisar y limitar el uso que los niños hacen de sus dispositivos. Esta aplicación ayuda a:



1. Supervisar el tiempo en pantalla:

Establecer límites diarios y saber cuánto tiempo pasan los niños en línea.



2. Gestionar aplicaciones:

Bloquear, aprobar o restringir el acceso a ciertas aplicaciones según la edad del niño.



3. Reportes de actividad:

Recibir informes detallados del uso que hacen de sus dispositivos, lo que te permitirá tomar decisiones informadas y ajustar los controles según sea necesario.

GOOGLE FAMILY LINK

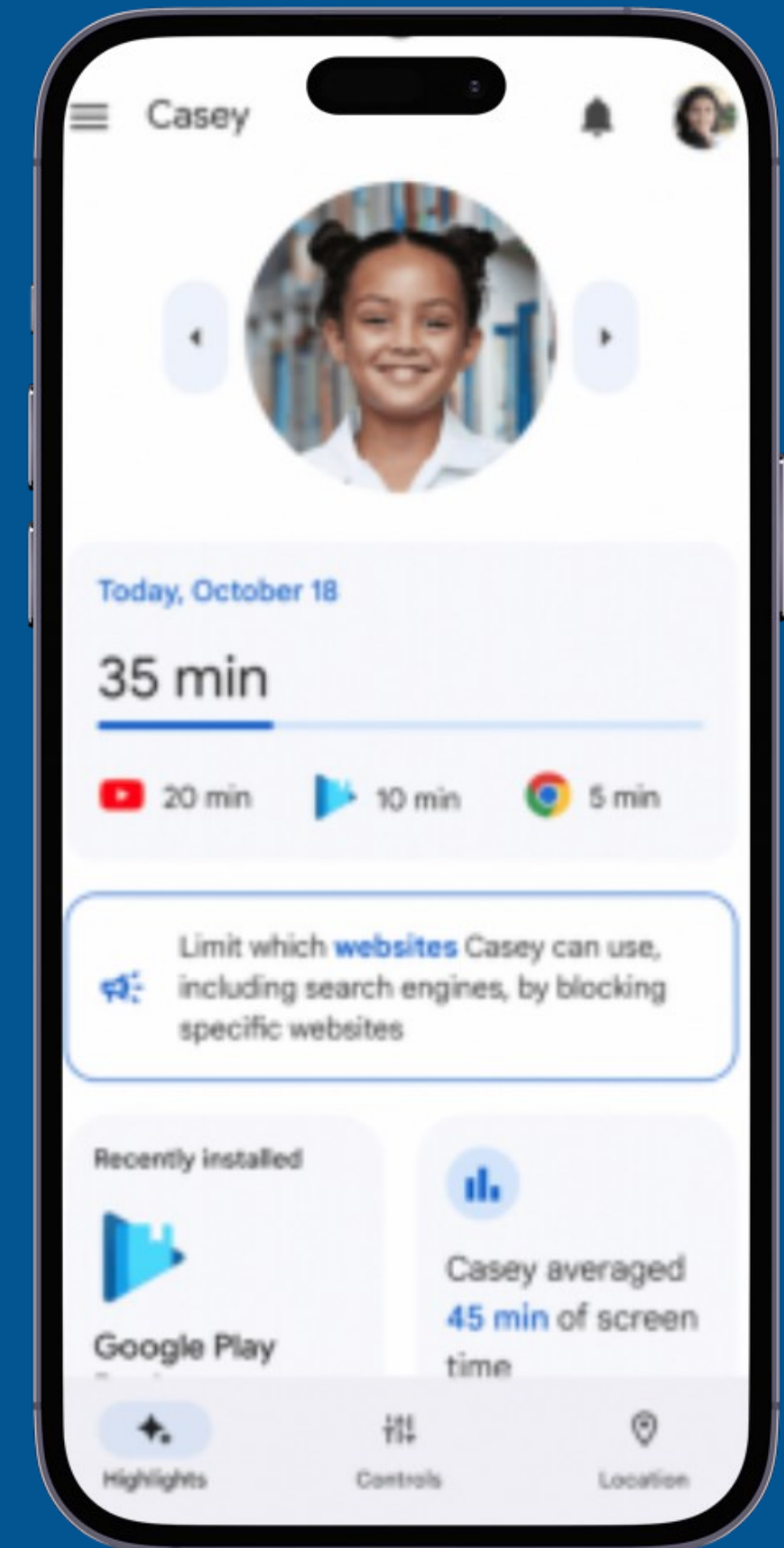
Primeros Pasos para configurar la aplicación

1. Descargar la app:

- Desde Google Play Store o App Store buscá "Google Family Link".
- Descargá la app tanto en tu teléfono como en el de tu hijo.
- El padre o tutor debe tener una cuenta de Google previamente creada. Si no la tenés, podés crearla durante la configuración inicial.

2. Crear la cuenta de tu hijo:

- Si tu hijo no tiene una cuenta de Google, podés crear una desde la app.
- Seguí los pasos para vincular su cuenta a la tuya. Este proceso te permitirá gestionar su perfil y establecer controles de uso.



GOOGLE FAMILY LINK

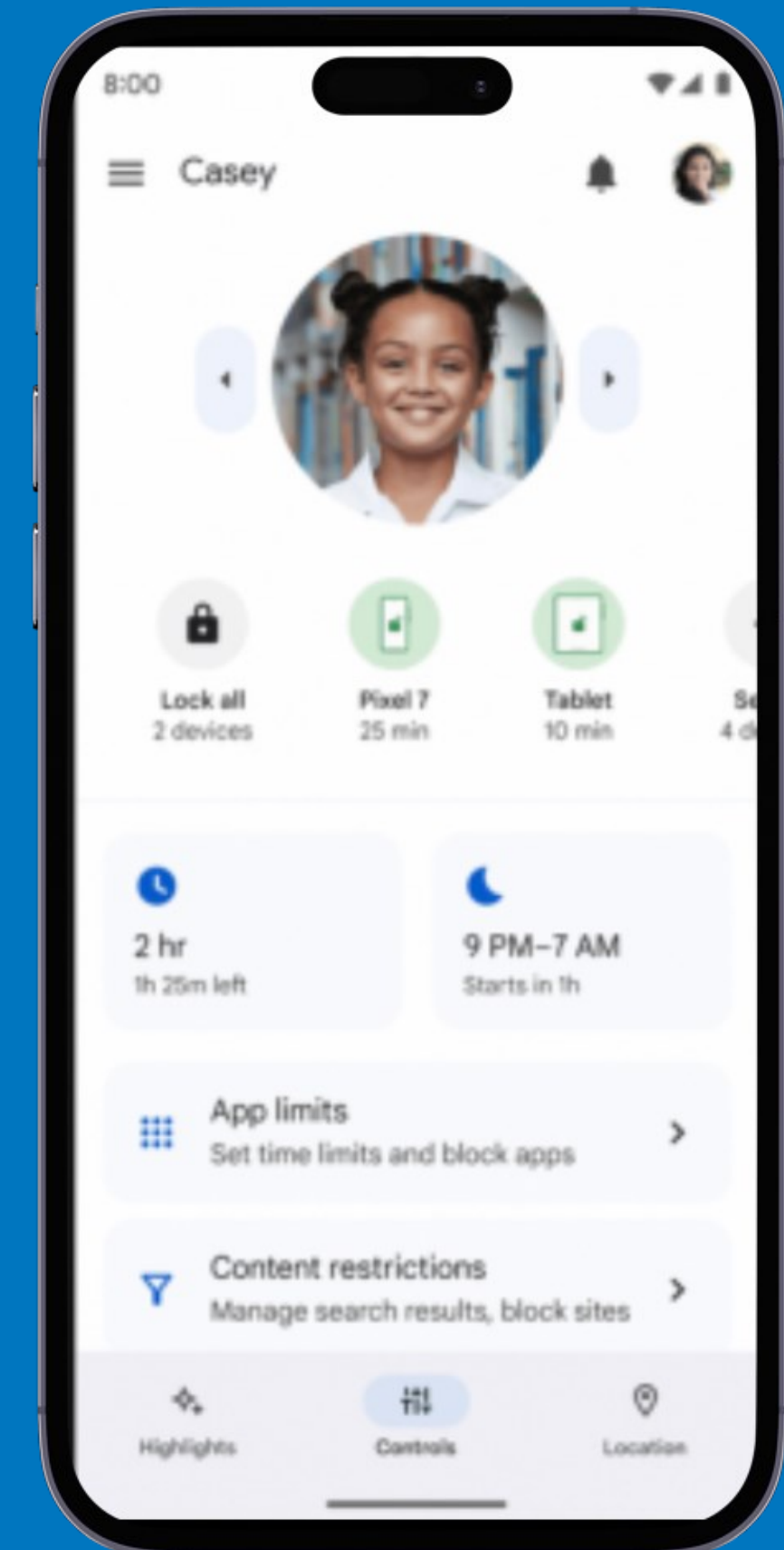
Configuración de límites de tiempo y aplicaciones

3. Configurar límites de tiempo:

- Desde la app, dirígete a la sección de 'Control de tiempo de pantalla'.
- Establece límites diarios de uso para cada día de la semana. Podés ajustar el tiempo permitido según la rutina de tu hijo.

4. Gestionar aplicaciones:

- Podés aprobar o bloquear aplicaciones que tu hijo quiera descargar, desde la sección 'Aprobación de aplicaciones' en la app.
- También podés limitar el acceso a ciertas aplicaciones ya instaladas, ajustando su tiempo de uso o bloqueándolas completamente.



GOOGLE FAMILY LINK

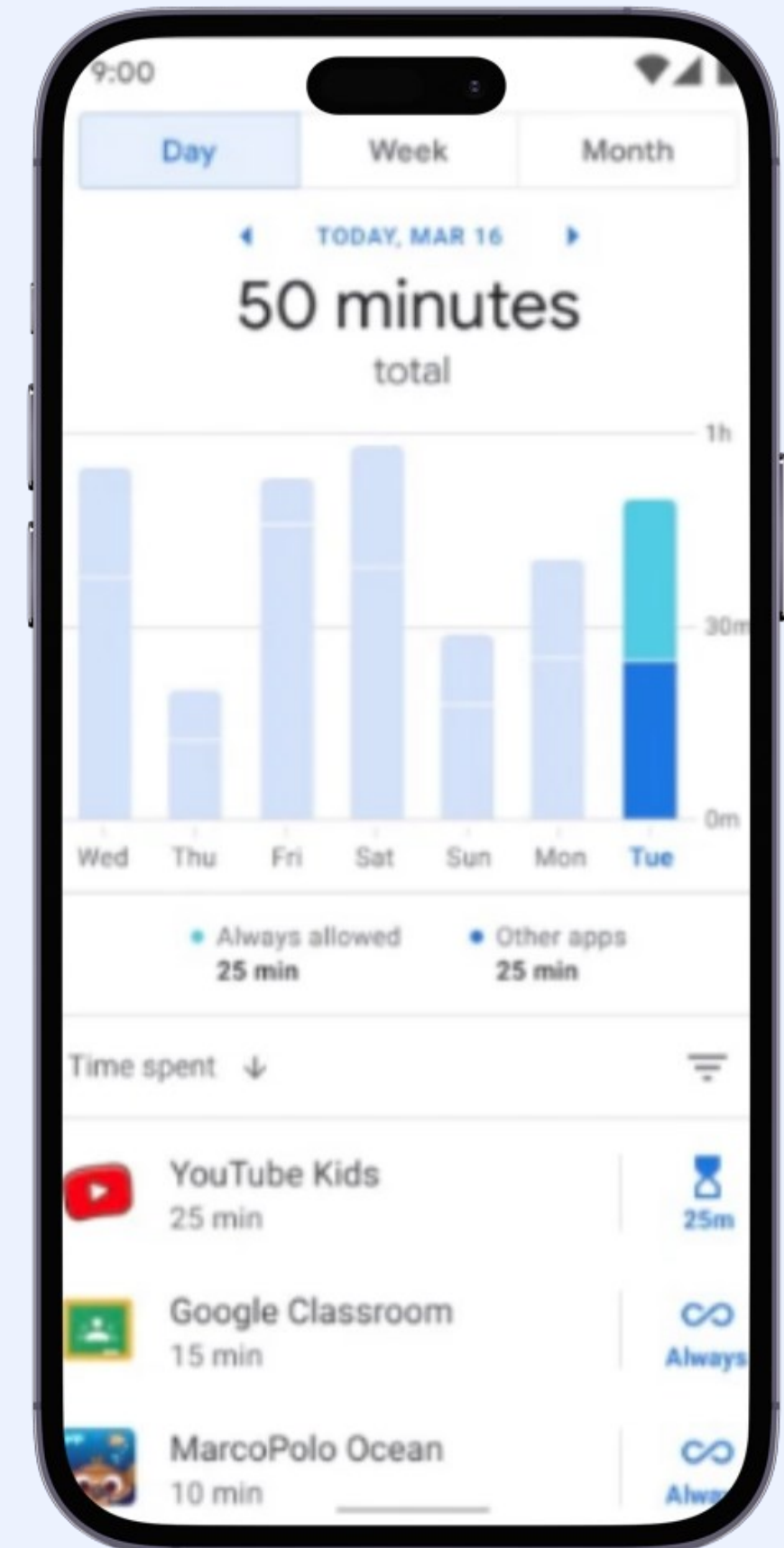
Monitoreo de actividades y bloqueo de dispositivo

5. Monitorear el uso:

- Accedé a los reportes de actividad para ver cuánto tiempo pasa tu hijo en cada aplicación.
- Podés revisar informes semanales o mensuales, lo que te permitirá ajustar los límites según sea necesario.

6. Bloquear dispositivo:

- Si es necesario, podés bloquear el dispositivo de tu hijo de forma remota en momentos clave (por ejemplo, cuando es hora de dormir).
- Desde la app, seleccioná la opción 'Bloquear dispositivo' y restablecé el acceso cuando lo consideres adecuado.





CONCLUSIÓN Y REFLEXIÓN

El bienestar digital es un trabajo en equipo

Como padres, tenemos la responsabilidad de acompañar a nuestros hijos en su **experiencia digital**. No se trata solo de establecer restricciones, sino de enseñarles a **autorregularse** y hacer un **uso positivo de la tecnología**.

La combinación de herramientas como **Google Family Link** y el fomento de buenos hábitos digitales puede prevenir problemas como la **ludopatía digital** y contribuir a un desarrollo más saludable.

Juntos podemos crear un entorno digital saludable para nuestros hijos.

MUCHAS GRACIAS

