

# 5 Consejos Hábitos Saludables para el Uso del Celular

Los celulares y las redes sociales son una gran parte de la vida de tu hijo adolescente. Pero esta gran parte depende de los límites y hábitos que tu ayudes a formar. Aquí tienes 5 consejos que pueden ser útiles.

Uno: Demuestra con el ejemplo. Parece sencillo. Pero puede ser un gran reto. Los niños aprenden tus hábitos. Checa lo que haces tú. Si usas el celular durante la cena, o constantemente checas tus mensajes, tus hijos pensarán que está bien hacerlo. Usa tus hijos como motivación para lo que es bueno para todos. Puedes empezar creando zonas de "no uso del celular", como durante la cena, al acostarte y en el automóvil.

Dos: Sugiere otras actividades que formen conexiones. Claro, tu hijo adolescente puede descartar tus ideas. Después de todo, es un adolescente. Así que asegúrate de tener muchas ideas, para que experimente la libertad de elegir.

¿Podría invitar a sus amigos y preparar una comida? ¿Escoger una actividad o clase en un centro de la comunidad? ¿Volver a decorar su recámara? ¿Organizar una noche de cine semanaria?

Tres: Mantenlo seguro y saludable. Enséñale a solo contestar números de teléfono conocidos. Y habla sobre lo bueno que es usar el teléfono para estar conectado. Pero no es tan bueno cuando el tiempo de teléfono hace que ellos u otros, se sientan inseguros, excluidos o que no son suficientemente buenos. Recuérdale que en el momento que el texto o la foto es enviada, podría estar disponible para siempre.

Cuatro: Establezcan límites y metas juntos. ¿Por que? Porque tus hijos estarán más dispuestos a seguir las reglas y lograr las metas que ellos han ayudado a establecer. Formulen un contrato juntos que diga cuándo, dónde y por cuánto tiempo está bien usar el teléfono. Después, ponlo donde todos puedan verlo.

Cinco: Consecuencias. Algunos niños aprenden mejor cuando hay consecuencias de inmediato. Y hay herramientas que ayudan a que suceda. Por ejemplo, puedes preguntarle al proveedor de tu celular sobre control parental para establecer límites diarios.

O puedes descargar una app que deshabilite el teléfono cuando tu hijo alcance un límite establecido. O tal vez hagas que tu adolescente pague por los datos cuando alcance cierto límite.

Entonces, 5 consejos: Demuestra con el ejemplo, sugiere otras actividades, mantenlo seguro y saludable, establezcan límites y metas juntos, y consecuencias. También puedes preguntar a otros padres lo que les ha funcionado.

Y trata de escoger varias horas cada semana cuando todos dejen los celulares -¡solo por pura aventura!

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

