



## MANEJO DE ELECTRÓNICOS DURANTE LA CUARENTENA

Los dispositivos electrónicos como lo son el celular, la tableta y el televisor pueden ser muy útiles durante el periodo de cuarentena. Sin embargo, un tiempo demasiado prolongado en el uso de estos puede tener efectos adversos. A continuación, compartimos algunos consejos para el manejo de electrónicos durante la cuarentena.

**Establezca límites:** Crear límites firmes y razonables con respecto al uso de los medios electrónicos es un paso necesario. Esto comienza con la concientización de cuánto tiempo le están dedicando a los electrónicos, especialmente en este periodo de cuarentena. Como padre/madre también es importante que establezca horarios para el uso de la tecnología a sus hijos/as.

**No permita que la inmersión en algún dispositivo le haga perder el contacto con las personas de su hogar:** Aunque es cierto que la tecnología nos permite conectarnos con personas que están a millas de distancia, a veces nos puede desconectar de aquellas que tenemos más cerca. Por tal razón, es necesario tomar tiempos de descanso de la tecnología y compartir con aquellos que tenemos cerca.

**Utilice la tecnología a su favor:** Esta puede ser una gran herramienta para comunicarnos con seres queridos, como estrategias de aprendizaje, como entretenimiento, entre muchas otras cosas.

**No permita que los electrónicos se adueñen de usted:** Todo es cuestión de mantener un balance. La tecnología es parte de nuestras vidas y puede ser fantástica. Sin embargo, demasiado tiempo con los dispositivos electrónicos deja a un lado otras actividades saludables en las áreas físicas, sociales o académicas.

**Cree espacios de “cero electrónicos”:** Acuerde como familia tiempos donde no se permitirá el uso de electrónicos. Estos pueden ser muy útiles a la hora de la comida o en tiempos donde como familia deseen dialogar algo importante. Es esencial que tanto los padres/madres como los niños y adolescentes cumplan con estos acuerdos.

**Fomente el autocontrol:** Este es un buen momento para practicar estrategias de autocontrol propias y fomentar el autocontrol en los hijos/as. La inmediatez y la rapidez con la que se responde y obtiene información a través de los medios electrónicos puede llevar a que los niños no puedan postergar su gratificación y a decir: “quiero esto ahora”. Utilice la tecnología para desarrollar paciencia y habilidades para manejar el tiempo y sus emociones, como lo es la frustración.

**Tome en cuenta su estado emocional:-** Estar todos los días constantemente expuesto/a a los medios sociales, la televisión o internet absorbiendo información acerca del coronavirus puede ser muy perjudicial. Es necesario estar informado, pero cuidado con la sobreinformación, ya que puede exacerbar síntomas de ansiedad, estrés y/o depresión. Antes que todo, tome en cuenta y cuide su estado emocional.