



Tecnología



Compartir en
Familia

Redacción

Evita que tus hijos pasen demasiado tiempo delante de las pantallas

Tener a nuestras hijas e hijos en casa tanto tiempo no es fácil y seguro que estos días el uso de dispositivos móviles se dispara. Pero tenemos que tomar conciencia de los problemas que pueden derivar una sobreexposición en pantallas, controlando el tiempo de uso. Te ayudamos con estas aplicaciones.

Las nuevas tecnologías no son malas en sí, incluso pueden ayudarnos en muchos aspectos de la vida, el problema es saber controlarlas y evitar que ellas nos controlen a

nosotros y dominen todas nuestras interacciones sociales.

Con los niños, el problema es que estas nuevas tecnologías (consolas, tablet, ordenadores, móviles) son muy entretenidas y les permiten jugar a muchos juegos online, lo que hace que dejen de lado otros juegos más beneficiosos o salir a la calle a jugar y correr con los amigos. Por eso, para evitar la adicción al móvil de nuestros hijos y conseguir que se despeguen de la pantalla de su móvil, nada mejor que usar una de estas app que limitan el tiempo de uso de los dispositivos móviles:

1- Qustodio. Esta aplicación permite controlar el acceso a las aplicaciones y ajustar límites de uso diario para conseguir que no usen aplicaciones poco adecuadas para ellos y que no pasen mucho tiempo pegados al móvil. También permite controlar lo que hace tu hijo con su móvil.

2- Dinner Time. Esta aplicación permite bloquear el uso de un dispositivo desde nuestro propio móvil, lo que nos permite bloquear el uso del móvil a la hora de comer o hacer los deberes, por ejemplo, con solo pulsar un botón de nuestro teléfono.

3- Forest. Es una aplicación de administración del tiempo que se basa en la técnica Pomodoro. Forest propone un reto que ayuda a hacer un uso más responsable del móvil: planta un árbol virtual que solo crece si aguantamos media hora seguida sin desbloquear el móvil. Cada vez que lo intentemos, la app nos mostrará notificaciones disuasorias. Si logramos aguantar, crearemos un bosque frondoso. Se puede descargar en los móviles de toda la familia y competir entre cada uno a ver quién crea un mejor bosque.

4- Pause. También permite competir con tus amigos y familiares para ver quién es capaz de aguantar más tiempo con el móvil en modo avión.

5- Family Time. Permite a los padres bloquear el teléfono de sus hijos durante el estudio, la cena o al irse a la cama para evitar que sigan usando el móvil. Puedes definir un límite de uso diario y las aplicaciones y juegos se bloquearán al sobrepasar el límite establecido. Puedes definir un límite propio para cada aplicación o juego del móvil de tu hijo. A medida que el límite se exceda ese tiempo, FamilyTime bloqueará esas aplicaciones para el día.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.