

## Lo que nos debe alarmar:

Reclama una pantalla antes de dormir.

Prefiere quedarse delante de la pantalla en vez de comunicar con la familia o amigos.

Reduce notablemente sus actividades deportivas.

Sus resultados académicos disminuyen.

Lo más usual, es que cuando el niño se encierra frente a las actividades numéricas, esto sea el signo de un sufrimiento que trata de olvidar. Hablemos con él sobre sus preocupaciones.

## A cualquier edad, establecemos reglas en la familia:

- Cenamos juntos, sin televisión, ni tablet táctil, para poder conversar. Está demostrado que este no es el mejor indicador de buenos resultados escolares y de la integración social futura de un niño.
- Dar prioridad a una colección de dvd's donde el niño pueda elegir antes que la televisión. La duración es limitada y podrá mirar una y otra vez la película hasta que la entienda correctamente.
- Priorizar siempre las pantallas compartidas que las solitarias. Por ejemplo, hacer habitual el ver una película con vuestros hijos aunque sea difícil controlar su uso.
- Para evitar que nuestro hijo se sienta dueño de una consola o de una tablet, aunque sea difícil de controlar los usos, debemos decretar que todas las pantallas son de la familia. Si tiene hermanos hacer un plan de su utilización. Así aprenderán a organizarse juntos.
- Para el teléfono móvil, decidamos un lugar donde todos los miembros de la familia lo dejen, a la hora de comer y por la noche, a partir de una cierta hora. ¡Esto evitará al adolescente la tentación de dormir con el suyo!

## Para saber más:

Serge Tisseron  
**3-6-9-12 - Apprivoiser les écrans et grandir**  
 Éditions érès - NUEVA EDICIÓN 160 páginas, 10 €

Serge Tisseron  
**Les dangers de la télé pour les bébés**  
 Éditions érès - EDICIÓN ACTUALIZADA 150 páginas, 10 €

Serge Tisseron  
**Manuel à l'usage des accros aux écrans, ou Comment garder à la fois mon ordi et mes parents**  
 2015, Paris, Nathan



# Creciendo con dispositivos digitales

# 3 - 6 - 9 - 12



**Antes de los 3 años**  
 Tu hijo necesita encontrar sus referencias y descubrir sus sentidos contigo.



**De los 3 a los 6 años**  
 Tu hijo necesita descubrir sus capacidades.



**De los 6 a los 9 años**  
 Es importante que tu hijo descubra las reglas del juego social.



**De los 9 a los 12 años**  
 Tu hijo necesita explorar la complejidad del mundo.



**Después de los 12 años**  
 Tu hijo se aleja cada vez más de los códigos de la familia.

¡Jugad, hablad, apagad la tele!

Limitad las pantallas, compartidas, hablad de ellas en familia.

Cread juntos con las pantallas, explicale lo que es internet.

Enséñale a protegerse y a proteger lo que comparte.

¡Debes estar presente! Todavía te necesita.

“ En 2008 imaginé la campaña “3,6,9,12” como una manera de responder a las preguntas más urgentes de padres y educadores. ” Serge Tisseron  
 3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

# 3-6-9-12, las pantallas adaptadas a cada edad

## Antes de los 3 años

Jugar con tu hijo es la mejor forma de favorecer su desarrollo.

Son mejores los cuentos que leemos juntos, las canciones infantiles y los juegos que nos permiten compartir las pantallas.

La televisión encendida perjudica los aprendizajes de tu hijo, incluso si no la mira.

Jamás tener tele en la habitación.

Las herramientas tecnológicas siempre acompañados, por el único placer de jugar juntos.

## De 3 a 6 años

Establecer reglas claras sobre el tiempo de uso.

Respetar las edades indicadas para los programas.

La tablet, la televisión y el ordenador en el salón, nunca en la habitación.

Prohibir las herramientas numéricas durante las comidas y antes de dormir.

Pondría no utilizarlas nunca para calmar a mi hijo.

Jugar juntos es mejor que jugar solo.

## De 6 a 9 años

Determinar reglas claras sobre el tiempo de uso y hablar con él de lo que ve y lo que hace.

La tablet, la televisión y el ordenador en el salón y nunca en la habitación.

Configurar la consola de videojuegos.

Hablar del derecho a la intimidad, del derecho a la imagen y de los tres principios de internet:

- 1) Todo lo que se publica es de ámbito público.
- 2) Todo lo que se publica quedará eternamente.
- 3) No debemos creer todo lo que nos encontramos.

## De 9 a 12 años

Determinar con mi hijo la edad a partir de la cual tendrá un teléfono móvil.

Tiene el derecho de consultar Internet, pero decidir si es solo o acompañado.

Decidir con él el tiempo que va a dedicar a las distintas pantallas.

Hablar con él de lo que ve y lo que hace.

Les recordar los tres principios de internet.

## Después de los 12 años

Mi hijo puede consultar internet solo, pero debo decidir con él los horarios que debe respetar.

Hablamos juntos de las descargas, los plagios, la pornografía y el acoso.

Por la noche cortamos el wifi y apagamos los móviles.

Me niego a ser su "amigo" en las redes sociales.

## ¡Pueden cambiar!

Aunque vuestros hijos os convezcan que es inútil intentar hacerles cambiar, tienen mucha más elasticidad de la que os pensáis. No dudéis en modificar las reglas a condición de que sean claras y que dejéis a vuestros hijos un poco de tiempo para que se adapten.

A todas las edades, debemos elegir juntos los programas, limitar el tiempo frente a la pantalla, invitar a los niños a hablar de lo que han visto o hecho y fomentar su creatividad.

Todos juntos podemos cambiar nuestra relación con las pantallas. Únase a nosotros <http://3-6-9-12.org>