



Las “hojas de opciones” para niños pequeños sirven para reducir los conflictos sobre el tiempo frente a la pantalla y aumentar el seguimiento de las reglas

Ayude a su hijo pequeño a gestionar sus opciones de tiempo libre con una “Hoja de opciones”, una página que le permite elegir actividades aceptables. Reducirá los conflictos de tiempo frente a la pantalla y también aprenderán habilidades de “autorregulación”, que incluyen: planificar con anticipación, hacer algo que disfruten de inmediato o guardarlo para más tarde, siguiendo las reglas.

Cree la hoja de opciones de su hijo: Con fotos de cosas para hacer durante el tiempo libre. La mayoría son imágenes de actividades fuera de la pantalla. A continuación se muestran algunas formas de crear la hoja:

- Copie y pegue imágenes de las actividades de su hijo desde Internet e imprímalas
- Utilice pegatinas específicas para cada actividad y así crear la hoja.
- Dibuja la hoja usando imágenes simples para cada actividad.

Pautas que puedes utilizar:

- Cuando su hijo tenga tiempo libre durante el día, invítelo a marcar con un círculo la actividad que quiera realizar.
- Cuando termine la actividad, invite a su hijo a poner una X en la actividad.
- Decide el tiempo total frente a la pantalla para el día y divídelo en partes. Los expertos recomiendan no más de 90 minutos al día; puedes limitar la elección a 3 sesiones de 30 minutos o 4 sesiones de 20 minutos. Utilice un cronómetro para indicar cuándo se acabe el tiempo.

- Una vez que termina una actividad, su hijo debe elegir otra. Recuérdele a su hijo que puede aplazar el tiempo frente a la pantalla para más adelante en el día si eligen otra cosa ahora.

Formas útiles de utilizar la Hoja de opciones:

- Si usted lleva un calendario diario, enséñeselo a su hijo. Dígame que está creciendo lo suficiente como para planificar su día como lo hace usted.
- Cree una lista de posibles actividades con su hijo. Invítelos a pensar en cosas que les gusten hacer, como dibujar, Legos, bloques, cocinas de juguete, etc.
- Mantenga la hoja de opciones en un lugar accesible. Use palabras de motivación cuando su hijo:
 - Encierre en un círculo una actividad para realizar: “Hiciste una buena elección”
 - Se entretiene solo durante el tiempo planificado: “Es bueno ver que disfrutas de tu elección”.
 - Marca la actividad completada con una X: “Es divertido finalizar tus actividades favoritas”.
 - Y especialmente cuando terminan el tiempo frente a la pantalla con calma.
- Cuénteles a otras personas de la familia como ha evolucionado su hijo usando su Hoja de opciones. Describa esta actividad a otras personas entusiasmadas con el hecho de que su hijo administre su tiempo.



- De vez en cuando consulte con su hijo y decida si es momento de cambiar algunas actividades en su "Hoja de opciones".