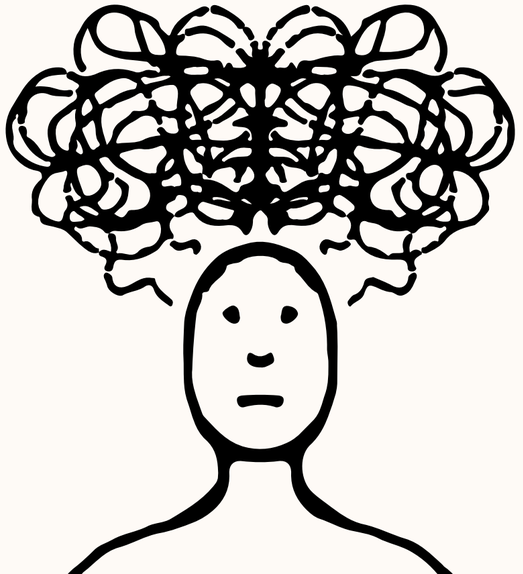
CÓMO GESTIONAR LA SOBREINFORMACIÓN CON NIÑOS: CONSEJOS PARA PADRES Y EDUCADORES



Actividades de Infantil y Primaria

ESTABLECER LÍMITES DE CONSUMO

Controlar el tiempo y el tipo de contenido que los niños consumen es clave para evitar la sobreexposición a información innecesaria o dañina. Para ello, se recomienda:

- Establecer horarios fijos para el uso de dispositivos electrónicos.
- Favorecer el consumo de contenido educativo y adecuado a su edad.
- Utilizar controles parentales en televisores y dispositivos digitales.

Actividades de Infantil y Primaria

PROMOVER EL DIÁLOGO ABIERTO

Crear un espacio de confianza donde los niños se sientan cómodos para hablar sobre lo que ven en redes sociales o televisión ayuda a reducir el impacto de la sobreinformación. Para ello:

- Preguntarles qué han visto y cómo les hace sentir.
- Explicarles con un lenguaje claro la información que puedan malinterpretar.
- Corregir posibles informaciones falsas o engañosas con paciencia y sin regaños.

Actividades de Infantil y Primaria

FOMENTAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO

Es esencial enseñar a los niños a cuestionar y analizar la información que consumen.

Algunas estrategias incluyen:

- Hacer preguntas sobre la fuente de la información.
- Explicar la diferencia entre opiniones y hechos verificables.
- Enseñar a contrastar la información con fuentes confiables.

Actividades de Infantil y Primaria

FOMENTAR ACTIVIDADES ALTERNATIVAS

El consumo excesivo de información digital puede reducir el tiempo dedicado a otras actividades esenciales para el desarrollo infantil. Algunas opciones son:

- Leer libros adecuados para su edad.
- Fomentar juegos al aire libre y actividades en familia.
- Incentivar la creatividad mediante arte, música o deportes.

Actividades de Infantil y Primaria

DAR EL EJEMPLO

Los niños aprenden observando el comportamiento de los adultos. Si los padres y profesores gestionan su propio consumo de información de manera responsable, los niños seguirán su ejemplo. Para ello:

- Reducir el tiempo frente a las pantallas cuando se está con los niños.
- Compartir fuentes de información confiables y explicarlas.
- Evitar la difusión de información no verificada.

Actividades de Infantil y Primaria