**La Division Digital … Ideas Para Considerar**

La technología no es un diablo y tiene muchos usos positivos, pero es extremadamente poderosa. Los padres deben dar una consideración muy cuidadosa en como la technología y los aparatos móviles son usados por los niños y los adolescentes. Aquí hay algunas ideas para considerar:

1. ¿Usa su familia la technología y los aparatos para crear más o menos conexión?
2. ¿Que estarían haciendo sus hijos si no estuvieran usando una pantalla?
3. Chequee sus prioridades: ¿Hay suficiente tiempo para dormir, para jugar y hacer ejercicio, para conversar, y para creatividad?
4. Considere crear compromisos con sus hijos y crear límites razonables para “el tiempo de pantalla.” ¿Que tiempo piensa es razonable? ¿Que haría si sus hijos no cumplieran con el compromiso?
5. ¿Tiene su familia tiempo libre de technología? ¿Que hacen durante la cena? ¿Durante la hora de irse a dormir? ¿Sabe si sus hijos están desconectados? ¿Está usted?
6. ¿Cuales son los beneficios del uso technológico para sus hijos? ¿Caules son los riesgos? ¿Como sabria lo que está realmente pasando?