

Nederlands

# 7 tips voor schermtijd

Wanneer je kind voor de tv of computer zit, beleeft het schermtijd. 7 tips om de schermtijd van je kind te beleven in een leuk, gezond en afgebakend klimaat:

- 1 Spreek (samen) af **wanneer** je kind schermtijd mag beleven, bijvoorbeeld op een vast moment zoals na het avondeten. Voor schooldagen, weekend, vakantie kan je andere afspraken maken.
- 2 Spreek (samen) af **hoelang** je kind voor een scherm mag. Leg uit dat te veel schermtijd schadelijk is voor zijn ontwikkeling. Een wekkertje helpt om het einde van de schermtijd te bepalen. Je kind kan zelf moeilijk inschatten wat te lang is of hoelang tien minuten duurt.
- 3 Spreek (samen) af **waar** je kind een scherm mag gebruiken: aan tafel, in de auto, in de zetel, in de slaapkamer ...
- 4 Zijn er **verschillende schermen** (tv, tablet, smartphone, spelconsole ...) in huis? Maak per toestel duidelijke afspraken. Kinderen gebruiken verschillende schermen vaak tegelijkertijd. Moedig je kind aan om zich op één scherm te focussen (en geef zelf ook het goede voorbeeld).
- 5 De reden **waarom** je kind een scherm gebruikt, verschilt. Je kind maakt er huiswerk, praat er met vrienden/familie, kijkt een film, speelt een spel ... Begeleid je kind in zijn keuze.
- 6 Ga op zoek naar **geschikt materiaal** (check [www.medianest.be](http://www.medianest.be) of zoek op wat andere ouders van het materiaal vinden) en help je kind om een keuze te maken in het ruime aanbod. Zoek op vanaf welke leeftijd een spel, film ... geschikt is. Spreek af dat je kind je aanspreekt wanneer hij iets vreemds of ongepast op het scherm ziet verschijnen.
- 7 Schermtijd is niet altijd slecht en kan ontspannend of educatief zijn. Schermtijd kan je ook samen beleven. Samen een spel spelen of een film(pje) bekijken met mama/papa beleeft je kind als een bijzonder moment.

(Bron: MediaNest)

## KLASSE

**Wil jij Nederlands leren?** Zoek een plaats in de buurt waar jij terecht kan op [www.huizenvanhetnederlands.be](http://www.huizenvanhetnederlands.be) of vraag het even na op de school van jouw kind.

Español

# 7 ideas para controlar el tiempo de pantalla

En Bélgica la educación es obligatoria para todos los niños de entre 6 y 8 años. Los padres son el tiempo que tu hijo pasa delante de la tele o del ordenador se denomina tiempo de pantalla. Estas 7 ideas pueden contribuir a que tu hijo disfrute de su tiempo de pantalla en un clima divertido, sano y definido:

- 1 Pactar (entre todos) **cuándo** tu hijo puede disfrutar de su tiempo de pantalla, por ejemplo en un momento determinado, como después de cenar. Para los días lectivos, fines de semana, vacaciones, se pueden pactar otros momentos.
- 2 Pactar (entre todos) **cuánto tiempo** tu hijo puede permanecer frente a una pantalla. Explícale que un tiempo de pantalla excesivo es nocivo para su desarrollo. Utiliza un despertador para determinar el final del tiempo de pantalla. Tu hijo difícilmente puede determinar qué es "demasiado" o cuánto duran diez minutos.
- 3 Pactar (entre todos) **dónde** tu hijo puede utilizar una pantalla: sentado a la mesa, en el coche, en el sillón, en el dormitorio...
- 4 ¿En tu casa hay **diferentes tipos de pantallas** (televisor, tablet, smartphone, consola de juegos...)? Establece unos acuerdos claros para cada aparato. A menudo los niños utilizan diferentes pantallas al mismo tiempo. Anima a tu hijo a que se enfoque en una única pantalla (dando buen ejemplo por ti mismo).
- 5 Tu hijo utiliza una pantalla por **diferentes motivos**. Por ejemplo para hacer sus deberes, hablar con amigos/familiares, ver una película, jugar a la consola... Orienta a tu hijo en su elección.
- 6 Busca **materiales adecuados** (puedes mirar en [www.medianest.be](http://www.medianest.be) o averiguar lo que los otros padres opinan de los materiales) y ayuda a tu hijo a elegir entre la amplia oferta existente. Averigua a partir de qué edad es apto un determinado juego, una película.... Pacta con tu hijo que te avise si en la pantalla ve aparecer algo extraño o inadecuado.
- 7 No siempre el tiempo de pantalla es nocivo; puede incluso resultar entretenido o educativo. También es posible disfrutar **juntos** del tiempo de pantalla. Para tu hijo, jugar a la consola o ver una película con mamá o papá es un acontecimiento especial.

(Fuente: [www.medianest.be](http://www.medianest.be))

## KLASSE

**¿Quieres aprender neerlandés?** Busca un lugar por tu zona donde acudir en [www.huizenvanhetnederlands.be](http://www.huizenvanhetnederlands.be) o pregunta en el colegio de tu hijo.