

SENSIBILIZAR SOBRE LAS PANTALLAS: COMPRENDER, ACTUAR, ACOMPAÑAR

Formación para padres, educadores y profesionales del acompañamiento infantil

Transforme el uso de pantallas en hábitos saludables y duraderos

Duración : 4 horas	Módulos : 5 módulos
Lecciones : 20 lecciones	Público : Padres, educadores, profesionales de la infancia
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descripción de la formación

Esta formación le proporciona referencias claras para comprender el lugar de las pantallas en la vida de los niños hoy en día, sus efectos sobre la atención, el sueño, los aprendizajes y el estado de ánimo, así como los riesgos asociados. Aprenderá a establecer un marco tranquilizador co-construido con el niño, a instalar rutinas efectivas y a utilizar herramientas concretas como el control parental y los temporizadores visuales. Talleres prácticos con COCO PENSE y COCO BOUGE y JOE le ayudarán a transformar las buenas intenciones en hábitos duraderos. Se llevará consigo listas de verificación, modelos de contrato familiar digital, guías de control parental y tablas de seguimiento listas para usar.

Resumen de módulos

MODULE 1	Introducción	2 lecciones
MODULE 2	Los efectos de las pantallas	3 lecciones
MODULE 3	Las soluciones existentes	3 lecciones
MODULE 4	Consejos y estrategias prácticas	9 lecciones
MODULE 5	Taller para implementar en casa	1 lección

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender los usos actuales de las pantallas y sus impactos en la atención, el sueño, el estado de ánimo y los aprendizajes
- Conocer las referencias de tiempo de pantalla por grupo de edad y los principios de co-uso
- Identificar los signos de sobreexposición y los ciber-riesgos
- Implementar un control parental adecuado con perfiles por edad, límites de tiempo y filtros
- Establecer pausas regulares y un ritmo de uso compatible con el sueño
- Co-construir reglas claras y rutinas positivas con el niño
- Gestionar el fin de pantalla sin crisis utilizando herramientas visuales
- Prevenir el aislamiento y equilibrar actividades físicas y digitales
- Asegurar redes sociales y contenidos apropiados para la edad
- Implementar un taller en casa con COCO/JOE y utilizar herramientas de seguimiento

Información general

Duración	4 horas
Público objetivo	Padres, educadores, profesionales de la infancia y adolescencia, cuidadores
Requisitos previos	Ninguno

Precio	Presupuesto a solicitar - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
Certificación	Qualiopi - Certificado de finalización de formación
Organismo	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

Lección 1 - Las pantallas en la vida de hoy

- Panorama de los usos digitales en las familias actuales
- Multiplicidad de pantallas y contextos de uso
- Evolución del lugar de la tecnología en el hogar
- Primeras reflexiones sobre ventajas y desafíos

Lección 2 - Tiempo de pantalla recomendado

- Referencias por grupo de edad (0-3 años, 3-6 años, 6-12 años, adolescentes)
- Recomendaciones de organismos de salud internacionales
- Principios del co-uso y del acompañamiento parental
- Adaptación de los tiempos según el contexto familiar

Lección 1 - Uso de las pantallas por parte de los niños de hoy

- Multi-pantallas: smartphone, tableta, consola, ordenador
- Impacto de las notificaciones y las redes sociales
- Videojuegos y aplicaciones más utilizadas
- Perfiles de uso según las edades

Lección 2 - Los efectos de las pantallas

- Impacto sobre la atención y la concentración
- Efectos sobre el sueño y el ritmo circadiano
- Influencia en los aprendizajes escolares
- Consecuencias sobre el estado de ánimo, la postura y la visión

Lección 3 - Los trastornos asociados a las pantallas

- Signos de sobreexposición y dependencia
- Ciber-riesgos: contenidos inapropiados, ciberacoso
- Detección temprana de problemas
- Cuándo buscar ayuda profesional

Lección 1 - El control parental

- Configuración de perfiles por edad del niño
- Establecimiento de límites de tiempo y horarios
- Filtros de contenido y listas blancas
- Informes de uso y seguimiento parental

Lección 2 - Las pausas regulares

- Importancia de las pausas para el cerebro y el cuerpo
- Frecuencia recomendada de las pausas
- Actividades puente entre pantalla y otras ocupaciones
- Pausas deportivas y ejercicios de descanso visual

Lección 3 - El niño como persona activa

- Involucrar al niño en la definición de las reglas
- Fomentar la autonomía y la responsabilidad
- Co-construir soluciones adaptadas a cada edad
- Crear un clima de confianza y diálogo

Lección 1 - Cómo presentar una tecnología a un niño

- Momento adecuado según la edad y madurez
- Acompañamiento en el primer uso
- Establecimiento de reglas claras desde el inicio
- Modelaje del buen uso por los padres

Lección 2 - Cómo ayudar al niño a aceptar el final del uso de la pantalla

- Uso de temporizador visual y cuenta atrás
- Anuncios previos de 10, 5 y 2 minutos
- Actividad puente preparada de antemano
- Gestión de la frustración y las emociones

Lección 3 - Cómo crear una rutina positiva de uso de pantallas

- Reglas claras: sin pantallas durante las comidas
- Sin pantallas 1 hora antes de dormir
- Ritmos regulares y previsibles
- Momentos específicos autorizados en la semana

Lección 4 - Cómo evitar que un niño se aisle y 'se pierda' detrás de las pantallas

- Detección de signos de aislamiento
- Planificación de actividades familiares regulares
- Equilibrio entre tiempo digital y tiempo social
- Creación de espacios sin pantallas en casa

Lección 5 - Cómo manejar la emoción relacionada con los videojuegos

- Comprender la intensidad emocional de los juegos
- Técnicas de regulación emocional
- Pausas para calmarse durante el juego
- Debriefing después de sesiones intensas

Lección 6 - Cómo manejar un conflicto en torno a las pantallas

- Estrategias de comunicación no violenta
- Escucha activa del punto de vista del niño
- Búsqueda de soluciones conjuntas
- Mantenimiento de límites firmes con empatía

Lección 7 - Cómo monitorear las redes sociales

- Configuración de cuentas privadas
- Parámetros de privacidad y seguridad
- Supervisión sin invasión de la intimidad
- Educación sobre los riesgos en línea

Lección 8 - Cómo equilibrar las actividades físicas y digitales

- Planificación semanal mixta de actividades
- Regla '1 por 1': una hora digital = una hora física
- Deportes, juegos al aire libre, actividades manuales
- Ejemplos de planificaciones según las edades

Lección 9 - Cómo gestionar los contenidos vistos por los niños

- Verificación de clasificaciones PEGI y calificaciones de edad
- Creación de listas de reproducción pedagógicas
- Visionado conjunto de contenidos nuevos
- Diálogo sobre los contenidos consumidos

MODULE 5

Taller para implementar en casa

1 lección

Lección 1 - Taller con COCO PENSE y COCO BOUGE y JOE, tu entrenador cerebral

- Materiales para imprimir: cuestionarios y fichas de retos
- Descargar e instalar las aplicaciones COCO (niños) y JOE (adolescentes)
- Organizar un momento tranquilo para completar juntos
- Co-construir un contrato familiar digital y seguimiento semanal
- Utilizar temporizador visual y debriefing padre-hijo

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea accesible 24/7
- Vídeos pedagógicos y recursos descargables
- Listas de verificación de tiempo de pantalla por edad
- Modelos de contrato familiar digital
- Guías rápidas de control parental (iOS/Android/box)
- Fichas 'temporizador & fin de pantalla'
- Esquema de planificación semanal mixta
- Tabla de seguimiento para el taller COCO/JOE
- Evaluación final mediante cuestionario
- Certificado de finalización de formación
- Acceso a actualizaciones y recursos complementarios

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Document établi par DYNSEO - Última actualización : Junio 2026