

## Conexiones Familiares de AP-OD

### Mensaje de AP-OD

En AP-OD, entendemos que la crianza de los hijos hoy en día presenta desafíos únicos, especialmente en relación a la tecnología. En el mundo actual, las pantallas están por todas partes, pero las investigaciones demuestran que los niños aprenden mejor a través de experiencias reales y de lo que ven a su alrededor. Como padres y cuidadores, la forma en que usamos la tecnología transmite mensajes poderosos. Al modelar hábitos saludables con las pantallas, establecer límites claros e interactuar con los niños de manera intencional, les ayudamos a desarrollar hábitos digitales saludables que favorecen el aprendizaje, las relaciones y el bienestar. AP-OD se compromete a apoyar a las familias en la creación de vínculos fuertes, rutinas saludables y hábitos digitales seguros y positivos. Por eso, compartiremos en nuestras redes sociales recursos de nuestros amigos de Sesame Street en Comunidades que ayudan a los padres a guiar a sus hijos a través de los desafíos y las oportunidades que presenta la tecnología.

**Recuerde: Usted es el primer y más influyente maestro de su hijo.** Su guía, presencia y ejemplo importan más que cualquier regla. Cada momento sin pantallas que compartan fortalece la conexión, la confianza y las habilidades para toda la vida de su hijo.



### Destacando a los Padres de AP-OD

Angélica, orgullosa graduada del programa AP-OD, compartió cómo el programa ayudó a su familia a fortalecer sus lazos y a vivir de forma más consciente. Una de las principales lecciones que aprendió Angélica fue cómo guiar a sus hijos en el uso de la tecnología con cuidado y atención. Ahora les ayuda a usar la tecnología de forma segura, a la vez que prioriza momentos que fomentan la responsabilidad, el vínculo afectivo y el amor en el hogar.

**“Me sentí apoyada y fuerte. Todo lo que aprendimos fue muy importante para nuestra familia”,** compartió.



## Consejo del mes

### Cómo ayudar a las familias a crear hábitos digitales saludables

Los padres quieren que sus hijos se sientan conectados con la familia, los amigos y el mundo que los rodea. La tecnología puede ser una gran herramienta para conectar con los demás cuando se usa con propósito y cuidado. Ayudar a los niños a comprender cómo y cuándo usar las pantallas fomenta hábitos para toda la vida que favorecen su aprendizaje, sus relaciones y su bienestar.



Mire estos videos cortos de [Sesame Street en Comunidades](#) para ayudar a su familia a encontrar un equilibrio y disfrutar del tiempo frente a la pantalla:

### Hacer conexiones



**Aprende cómo los niños pueden usar las pantallas como herramienta para conectar con los demás.**

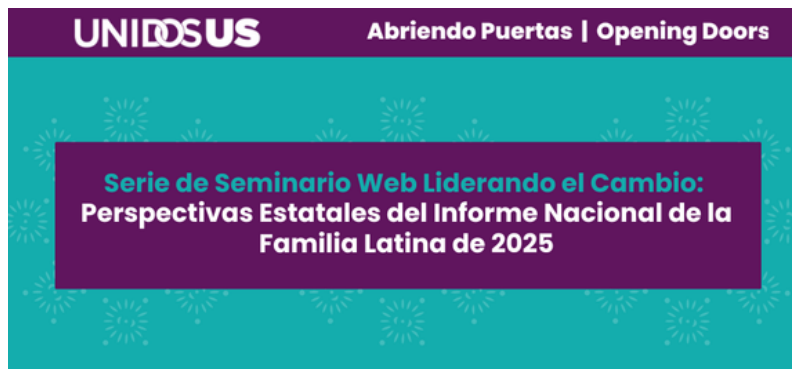
### Estrategia de Cámbialo



**Aprende una manera sencilla de ayudar a los niños a gestionar sus emociones cuando llega el momento de apagar las pantallas**

Cada pequeño paso cuenta. Cuando guiamos a nuestros hijos con amor y constancia, les ayudamos a desarrollar relaciones sanas con los demás y con la tecnología.

# Próximos Eventos y Talleres



## Serie de seminario Web Liderando el Cambio: Perspectivas Estatales del Informe Nacional de la Familia Latina de 2025

Acompañe a AP-OD y UnidosUS en una serie de cuatro partes que destaca los hallazgos del [Informe Nacional de Familias Latinas 2025](#) con datos específicos de cada estado:

5 de noviembre, 11 am PST: Llevando a Texas hacia un futuro más brillante

19 de noviembre, 11 am PST: Nuevo México

3 de diciembre, 10 am PST: Florida

10 de diciembre, 11 am PST: Condado de Los Ángeles

Interpretación en español en vivo disponible.

[Regístrese](#)

30 de octubre de 2025



## Fortalecimiento de la Comunidad

### Reto Familiar Sin Pantallas

Durante el mes de noviembre, invitamos a las familias a participar en nuestro **#RetoAPODSinPantallas**. Elijan un momento del día para apagar las pantallas y hacer algo divertido juntos, como leer un libro, cocinar, bailar o jugar al aire libre.

Compartan una foto de su momento favorito sin pantallas y etiquétenos **@ap\_od\_national** con el hashtag **#RetoAPODSinPantallas**.

¡Hay que inspirarnos como comunidad para crear momentos especiales, sin pantallas!



**Dicho** “El futuro les pertenece a aquellos que se preparan hoy.”