

Tiempo virtual en familia: consejos para familias

(Virtual Family Time: Tips for Families)

El tiempo en familia, también conocido como visitas de padres e hijos, es fundamental para promover el vínculo familiar y preparar para una reunificación exitosa. Aunque se prefiere el contacto en persona, hay ocasiones extremas en las que el contacto en persona no es apropiado o seguro, como durante la pandemia de COVID-19 (también conocido como el coronavirus). El tiempo virtual en familia, durante el cual contacta a su hijo a través de llamadas por video, ofrece una alternativa segura que permite a los padres y a los niños continuar fortaleciendo su relación mientras no viven en el mismo hogar. El contacto virtual se ha usado en otros campos para conectar a las personas con profesionales, como médicos o terapeutas, así como para conectar a padres e hijos que están separados, como cuando los padres están en el ejército o encarcelados. Si bien es preferible pasar tiempo con su hijo en persona, el

tiempo virtual en familia puede ser divertido, enriquecedor y apreciado cuando no pueden realizarse reuniones cara a cara. Esta hoja informativa brinda a los padres información sobre sesiones exitosas de tiempo virtual en familia, incluyendo cómo prepararse, consejos y actividades.

SECCIONES INCLUIDAS

Preparándose para el tiempo virtual en familia

Participando en el tiempo virtual en familia

Conclusión

Recursos adicionales

PREPARÁNDOSE PARA EL TIEMPO VIRTUAL EN FAMILIA

Aunque los objetivos del tiempo virtual en familia son similares al tiempo familiar en persona, todavía se necesitará una preparación adicional para asegurarse de que todo salga bien. Antes de su primera sesión virtual de tiempo en familia, debe tener una reunión con su trabajador de caso para discutir sus expectativas y preocupaciones, y las de ellos, y cómo se llevará a cabo la sesión. Cuando hable con su trabajador de caso, averigüe sobre la tecnología que necesitará para participar, si hay algún cambio en el horario en que se realizarán las sesiones y cuánto durarán, quién estará presente, cuál es el plan alternativo si la plataforma virtual no funciona correctamente, etc. También es posible que desee discutir actividades para la sesión si está nervioso sobre qué hacer. (Consulte la sección sobre cómo involucrar a su hijo durante el tiempo virtual en familia en esta hoja informativa para obtener consejos y actividades). Si aún no ha conocido a los padres de cuidado de crianza de su hijo ("foster parents", en inglés), puede pedirle a su trabajador de caso que programe una reunión. Esto les permitirá conocerse y hablar sobre el tiempo virtual en familia.

Si esto es un cambio para usted o su hijo, el cambio al tiempo virtual en familia puede causar una variedad de emociones, que incluyen desilusión, tristeza o nerviosismo. También le puede preocupar cómo el tiempo virtual en familia puede afectar cuándo podrá reunirse con su hijo o cómo se protegerá su privacidad durante las visitas. Discuta estos problemas y preocupaciones con su trabajador de caso u otros profesionales que lo apoyan, como un terapeuta o un abogado.

Además, dependiendo de su situación de vivienda, puede ser difícil encontrar un lugar que se sienta cómodo compartiendo con otros o que sea privado. Si tiene alguna inquietud, hable con su trabajador de caso para encontrar una solución agradable.

Las siguientes secciones dan más detalles sobre algunas actividades de preparación para su tiempo virtual en familia.

TENER LA TECNOLOGÍA ADECUADA

Para participar, necesitará tres cosas:

- Un **dispositivo** que permite chats de video, como un teléfono inteligente ("smartphone", en inglés), computadora o laptop o tableta (como un iPad)
- La **aplicación** que se utilizará (por ejemplo, Zoom, Skype o WhatsApp)
- Una **conexión a internet** (como a través de Wi-Fi, el plan de datos de su teléfono celular, banda ancha, etc.)

Si no tiene acceso a estos tres elementos, debe comunicarse inmediatamente con su trabajador de caso para que pueda ayudarlo a obtenerlos. Puede haber recursos disponibles para ayudar, como [EveryoneOn](#) y el [programa Lifeline de la Comisión Federal de Comunicaciones](#), así como programas Estatales y comunitarios. Recuerde, no todas las aplicaciones están disponibles en todos los dispositivos, por lo que debe asegurarse de que su dispositivo pueda descargarla.

Si no ha usado la aplicación o el dispositivo antes, quizás quiera programar una sesión de prueba con su trabajador de caso u otra persona para asegurarse de que todo funcione sin problemas.

PROGRAMANDO LAS SESIONES

Si el horario existente de visitas en familia no funciona para usted, infórmele a su trabajador de caso. En tiempos de crisis, como la pandemia de COVID-19, su horario personal o de trabajo puede cambiar o su acceso a dispositivos o internet puede verse afectado. También es posible que su trabajador de caso quiera ajustar el horario para satisfacer mejor las necesidades de su hijo. Por ejemplo, los niños más pequeños pueden tener un período de atención más corto para el tiempo virtual en familia, por lo que las visitas más cortas y frecuentes pueden funcionar mejor. Si se ajusta el horario, asegúrese de que su tiempo semanal total permanezca igual. Por ejemplo, si su plan de caso incluye dos sesiones semanales con duración de 1.5 horas cada una (3 horas semanales en total), puede estar bien tener tres sesiones de 1 hora por semana para tiempo virtual en familia (todavía 3 horas en total). Además, si tiene varios hijos que viven en el mismo hogar de cuidado de crianza ("foster home", en inglés), su trabajador de caso puede considerar si el tiempo virtual en familia debería ocurrir con ellos por separado o juntos. Dependiendo de los niños mismos y sus diferencias de edad, puede ser difícil para ellos compartir una pantalla o tener suficiente tiempo con usted. Si tiene preguntas o inquietudes sobre el horario o para asegurarse de tener suficiente contacto con sus hijos, hable con su trabajador de caso y / o abogado.

SUPERVISIÓN DEL TIEMPO EN FAMILIA

La supervisión de su tiempo virtual en familia puede seguir las mismas pautas que sus sesiones en persona, pero es posible que eso cambie, ya sea debido a la política de la agencia con respecto al tiempo virtual en familia o las circunstancias de la visita. Por ejemplo, es posible que los niños pequeños no puedan participar en el tiempo virtual en familia solos, por lo que puedan necesitar la ayuda de un padre de cuidado de crianza, un hermano u otra persona.

PLANES ALTERNATIVOS

Incluso si usted y su trabajador de caso han discutido cómo se unirá a la sesión y qué esperar, debe asegurarse de que haya un plan alternativo en caso de que surjan problemas tecnológicos u otros problemas. Por ejemplo, ¿qué hará si su dispositivo no funciona? Colgar y volver a llamar o reiniciar la llamada a menudo soluciona problemas técnicos, pero esto puede no resolverlos cada vez. ¿Hay otro dispositivo que pueda usar? ¿Han programado un tiempo alternativo? ¿Qué sucederá si el dispositivo de su hijo o del trabajador de caso no funciona? ¿Puede cambiar a una llamada telefónica para la sesión familiar? Con suerte, todo funcionará sin problemas, pero es mejor tener un plan para cada circunstancia.

Chats de video y los niños pequeños

¿Sabía que incluso los niños menores de 2 años pueden aprender a través de chats de video? Los investigadores han descubierto que los niños menores de 2 años pueden [aprender nuevas palabras \(enlace en inglés\)](#) en los chats de video. Los niños menores de 2 años también pueden [prestar atención y responder \(enlace en inglés\)](#) a estos chats y luego reconocer a alguien en persona que solo habían conocido virtualmente. Además, aunque la American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) [desalienta el uso de pantallas](#) para niños menores de 18 meses, hace una [excepción para el chat por video](#).

PARTICIPANDO EN EL TIEMPO VIRTUAL EN FAMILIA

Aunque existen similitudes entre el tiempo familiar en persona y virtual, el tiempo virtual en familia probablemente será una experiencia diferente a lo que está acostumbrado o de lo que esperaba. Esta sección proporciona consejos para hacer que las sesiones de tiempo virtual en familia funcionen de la mejor manera posible y consejos y actividades para pasar tiempo con su hijo durante las sesiones.

CONSEJOS GENERALES PARA UN TIEMPO VIRTUAL EN FAMILIA EXITOSO

Estos consejos ayudarán a mejorar la comunicación que tiene con su hijo y otras personas durante el tiempo virtual en familia:

- Evite tener luces brillantes (por ejemplo, una ventana soleada, una lámpara grande) detrás de usted durante el chat por video, lo que puede dificultar que otros lo vean en la pantalla.
- Asegúrese de que su dispositivo tenga suficiente carga de batería para durar toda la visita, y tenga un cargador a mano en caso de que se agote.
- Use señales no verbales (por ejemplo, gestos con las manos, asentir con la cabeza) además de hablar.
- Sin embargo, recuerde que algunas señales no verbales (por ejemplo, expresiones faciales sutiles, gestos que tienen lugar fuera de la pantalla) pueden ser más difíciles de ver para su hijo en la pantalla, lo que podría provocar una falta de comunicación.
- Recuerde proteger su privacidad.
 - Los artículos que tenga en el fondo (por ejemplo, documentos con información personal) pueden ser visibles para otros. Por lo tanto, debe mover los artículos que están detrás de o junto a usted según sea necesario.
 - Las personas que están cerca quizás puedan escuchar las conversaciones, por lo que algunos participantes pueden considerar usar auriculares o audífonos con micrófono. Esto no se recomienda para niños de 3 años o menos, y esto puede no ser posible si varias personas necesitan escuchar a la vez.
- Reduzca las posibles distracciones a su alrededor (por ejemplo, silenciando el timbre de su teléfono, cerrando la puerta si hay otras personas en la casa).

- Intente no realizar múltiples tareas durante la visita, lo que puede frustrar a sus hijos.
- Intente colocar la cámara de manera que apunte directamente a su cara. El adulto que esté ayudando a su hijo debe asegurarse de que la cámara esté captando la cara del niño. Si su hijo es pequeño, un dispositivo móvil (si está disponible) puede ser útil para que sea más fácil seguir el movimiento de su hijo.
- Reúna todos los materiales o accesorios para la sesión (por ejemplo, libros, imágenes).

INVOLUCRANDO A SU HIJO DURANTE EL TIEMPO VIRTUAL EN FAMILIA

Es posible que necesite ajustar cómo interactúa con su hijo durante el tiempo virtual en familia. Para ayudar a involucrar mejor a su hijo y aumentar su atención, puede usar una variedad de estrategias, que incluyen cambiar la forma en que se comunica con su hijo, los juegos y otras actividades. Aquí hay algunos consejos sobre cómo puede involucrar mejor a su hijo durante el tiempo virtual en familia:

- Como no puede tocar a su hijo para mostrarle afecto físico, quizás necesite enfatizar otros tipos de comunicación, como expresiones faciales, sonrisas y risas. Además, puede describir o representar el contacto físico (por ejemplo, decir "mamá te está abrazando en este momento" mientras se abraza a sí misma) o pedirles a los padres de cuidado de crianza que usen acciones físicas que coincidan con lo que usted está diciendo (por ejemplo, abrazando al niño por usted).

- Para los niños pequeños, puede usar la misma rutina de saludo y despedida cada vez para ayudar a enmarcar la sesión de tiempo familiar y proporcionar el cierre al final. Puede ser útil tener un ritual de despedida para ayudar a los niños y niños pequeños a experimentar el final de la visita de manera positiva. Por ejemplo, puede alentar al niño, si tiene la edad suficiente, a presionar el botón que finaliza la sesión después de decir adiós en voz alta. Puede tomar varios intentos encontrar el mejor ritual para su hijo.
- Siga el ejemplo de su hijo. Si el niño parece estar perdiendo atención con una actividad, cámbiese a otra, o tal vez podría cambiar de lugar (por ejemplo, mudarse de la sala de estar a una habitación o al patio).
- Anime a su hijo a mostrar afecto a través de la pantalla (por ejemplo, tirar besos).

Al igual que con el tiempo familiar en persona, una mezcla de conversación y actividades puede ayudar a involucrar a su hijo y fortalecer sus interacciones. Las actividades que usted elija deben reflejar la edad y el nivel de desarrollo de su hijo. Es posible que su trabajador de caso también pueda ayudarle a seleccionar las actividades adecuadas. Estos son algunos ejemplos de actividades que los padres pueden planificar para su tiempo en familia:

- Pídale a los padres de cuidado de crianza que coloquen juguetes en la habitación con su hijo para que usted pueda verlos y reaccionar ante sus juegos.
- Use artículos, como juguetes u otros artículos de su hogar, para mostrarle a su hijo.

- Canten o toquen música juntos.
- Tomen una merienda o comida juntos.
- Léale un libro a su hijo o, si puede, pídale a su hijo que le lea a usted.
- Pídale a su hijo que le dé un recorrido por la casa en la que está o de su habitación.
- Guíe al niño en un proyecto de arte o colorean juntos.
- Hagan galletas o cocinen juntos (por ejemplo, una persona lee la receta mientras que la otra realiza las acciones).
- Compartan chistes.
- Inventen cuentos juntos (por ejemplo, tomen turnos para cada oración).
- Use efectos de sonido o diferentes voces.
- Jueguen juegos (por ejemplo, juegos de adivinanzas, juegos de mesa, juegos de bailar).
- Use los juegos o filtros que pueden venir con la plataforma virtual que esté usando.

Para obtener ideas adicionales, consulte los enlaces en la sección de recursos adicionales de esta hoja informativa.

CONCLUSIÓN

Cuando las crisis u otras situaciones impiden el tiempo familiar en persona, todavía es increíblemente importante para usted y sus hijos mantener contacto para fortalecer su vínculo, compartir sus vidas y consolarse

mutuamente. El tiempo virtual en familia ofrece una sustitución temporal en estos tiempos. Aunque algunas de las maneras en que pasa tiempo con su hijo durante las visitas en persona todavía pueden aplicarse al tiempo virtual en familia, debe prepararse para una forma nueva o diferente de interactuar con su hijo. A pesar de que la experiencia de tiempo virtual en familia será diferente a estar en el mismo lugar con su hijo, recuerde que la meta sigue siendo la misma: pasar tiempo con su hijo para fortalecer su relación y traerlos de vuelta a casa.

RECURSOS ADICIONALES

- ["Top Tips to Engage With Young Children When Video Calling" \(en inglés\)](#) [Consejos principales para interactuar con los niños pequeños en las llamadas por video] (Court Appointed Special Advocates for Children y Prevent Child Abuse Arizona)
- ["Top Ten Tips to Engage Children When Video Calling" \(en inglés\)](#) [Diez consejos principales para interactuar con los niños en las llamadas por video] (Court Appointed Special Advocates for Children y Prevent Child Abuse Arizona)
- ["13 Activities to Make the Most Out of Video Chats With Kids" \(en inglés\)](#) [13 actividades para aprovechar al máximo los chats de vídeo con niños] (PBS KIDS)
- ["Five Tips to Make the Most of Video Chats" \(en inglés\)](#) [Cinco consejos para aprovechar al máximo los chats por video] (ZERO TO THREE)

RECURSOS EN ESPAÑOL

- ["7 juegos para hacer por videollamadas con bebés de 1 a 2 años de edad"](#) (GuiaInfantil.com)
- ["9 mejores juegos para hacer por videollamada con niños de 3 a 5 años"](#) (GuiaInfantil.com)
- ["Divertidos juegos para hacer por videollamada con niños de 6 a 8 años"](#) (GuiaInfantil.com)

CITA SUGERIDA:

Child Welfare Information Gateway. (2020). *Tiempo virtual en familia: consejos para familias*. U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Children's Bureau. <https://www.childwelfare.gov/es/resources/tiempo-virtual-en-familia-consejos-para-familias/>



U.S. Department of Health and Human Services
Administration for Children and Families
Administration on Children, Youth and Families
Children's Bureau



Esta publicación forma parte del dominio público y puede ser descargada, reproducida y distribuida sin autorización. Al hacerlo, por favor dé crédito a Child Welfare Information Gateway. Disponible en línea en <https://www.childwelfare.gov/es/resources/tiempo-virtual-en-familia-consejos-para-familias/>.