



## Los niños y el tiempo en pantalla

Con pantallas prácticamente en todas partes, es un reto para los adultos el controlar el tiempo que un niño pasa frente a ellas.

Para complicar las cosas, parte del tiempo frente a una pantalla puede ser educativo y favorecer el desarrollo social de los niños. Entonces, **¿cómo controlas el tiempo que tu hijo pasa frente a una pantalla?** A continuación, te compartimos información importante para que tomes en cuenta.

### El exceso de tiempo frente a la pantalla

Se asocian con los siguientes riesgos para salud integral de los menores:

- Obesidad, detonado por la falta de actividad física la cual se sustituye con el uso de pantallas para entretener a los menores.
- Salud ocular
- Deficiente tiempo de sueño y descanso. Una investigación expuso a niños de 6 a 12 meses a pantallas durante las últimas horas de la tarde, se mostró que significativamente tenían menor duración del sueño que los que no eran expuestos
- Problemas de conducta e interacción social
- Problemas de atención
- Retraso a nivel cognitivo en funciones ejecutivas, así como de lenguaje.

### Sabías que ....

Algunos estudios han encontrado que, la luz azul emitida por este tipo de dispositivos, tienen un efecto supresor sobre la liberación de melatonina endógena, lo que podría afectar a la regulación de los ritmos circadianos.

## Para asegurar la calidad del tiempo frente a la pantalla de los pequeños de casa

- Previsualiza los programas, los juegos y las aplicaciones antes de permitir que ellos lo vean o, mejor aún, **míralos, juega o úsalos con tu hijo.**
- Organizaciones como **Common Sense Media** cuentan con clasificaciones y revisiones de los programas que te ayudarán a determinar lo que es adecuado para un niño de acuerdo a la edad.
- Busca opciones interactivas que fomenten la inteligencia y atención de tu hija/hijo, en lugar de las que solo requieren deslizar el dedo sobre la pantalla o mirar la pantalla.
- Utiliza los controles parentales para bloquear o filtrar el contenido de Internet.
- Asegúrate de que tu hijo esté cerca durante el tiempo frente a la pantalla para que puedas supervisar sus actividades. Y no olvides preguntarle regularmente por el programa, juego o aplicación que utiliza. Por ejemplo, que observa, que debe de hacer o tu habla sobre lo que están viendo y edúcalo sobre el contenido.
- Crea zonas y horarios libres de tecnología, como al estar en la mesa comiendo, durante actividades en familia o una hora antes de dormir.
- Establece y haz cumplir los límites de tiempo:  
**TIP. Parta evitar conflictos, siempre avisale cuando falten 10 min para terminar el tiempo en pantalla y 1 minuto antes. Así el/ella se preparará para finalizar la actividad y no será un cambio repentino.**

La Academia Estadounidense de Pediatría desaconseja el uso de los medios audiovisuales, con excepción de las videoconferencias, en el caso de niños menores de 18 meses. Para niños de 2 a 5 años de edad, limita el tiempo de pantalla a una hora al día de programación de alta calidad.



Evita el uso de estas pantallas como estrategia usual para calmar al infante.

## ¿Y con adolescentes?



Las relaciones en línea y los medios sociales se han convertido en una parte importante de la vida de los adolescentes. Los expertos sugieren que está bien que tu hijo adolescente forme parte de estos mundos, siempre y cuando comprenda cuál es el comportamiento apropiado.

- Explica lo que está permitido y lo que no, así como que es el sexting, el acoso cibernético y por qué es importante que no difunda información personal en línea.
- Sin importar la edad de tu adolescente, es probable que tengas que seguir guiándolo y estando al tanto del uso de las pantallas y las redes sociales a medida que crezca, ajustando las reglas conforme a su edad y necesidades.
- Es lógico que tu adolescente llegue a cometer algún error al utilizar los medios de comunicación. Háblale y ayúdalo a aprender de ellos.

### Bibliografía:

- *Beyond screen time: A parent's guide to media use.* American Academy of Pediatrics. [https://publications.aap.org/patiented/article/doi/10.1542/peo\\_document099/79942/Beyond-Screen-Time-A-Parent-s-Guide-to-Media-Use](https://publications.aap.org/patiented/article/doi/10.1542/peo_document099/79942/Beyond-Screen-Time-A-Parent-s-Guide-to-Media-Use). Accessed Dec. 9, 2021.
- *Ratings: Making healthy media choices.* American Academy of Pediatrics. [https://publications.aap.org/patiented/article/doi/10.1542/peo\\_document083/80048/Ratings-Making-Healthy-Media-Choices](https://publications.aap.org/patiented/article/doi/10.1542/peo_document083/80048/Ratings-Making-Healthy-Media-Choices). Accessed Dec. 9, 2021.
- *Screen time and children.* American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx). Accessed Dec. 9, 2021.
- Stiglic N, et al. *Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews.* *BMJ Open.* 2019; doi:10.1136/bmjopen-2018-023191.
- Altmann T, et al., eds. *Media.* In: *Caring for Your Baby and Young Child: Birth to Age 5.* 7th ed. Bantam; 2019.
- Reid-Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., *Council On Communications and Media.* (2016). *Children and Adolescents and Digital Media.* *Pediatrics,* 138(5). <http://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Flais SV, ed. *Media.* In: *Caring for Your School-Age Child: Ages 5 to 12.* 3rd ed. Bantam; 2018.
- Madigan S, et al. *Associations between screen use and child language skills: A systematic review and meta-analysis.* *JAMA Pediatrics.* 2020; doi: 10.1001/jamapediatrics.2020.0327.