

Tiempo de pantalla para niños: un acto de equilibrio

Con pantallas prácticamente en todas partes, monitorear el tiempo de pantalla de un niño puede ser un desafío. Para complicar las cosas, un poco de tiempo frente a la pantalla puede ser educativo para los niños, además de apoyar su desarrollo social. Entonces, ¿cómo gestiona el tiempo de pantalla de su hijo? Siga leyendo para obtener información y consejos sobre cómo guiar el uso de pantallas y medios de su hijo.

El problema con el tiempo frente a la pantalla

El tiempo de juego no estructurado es más valioso para el cerebro en desarrollo de un niño pequeño que los medios electrónicos. Los niños menores de 2 años tienen más probabilidades de aprender y recordar información de una interacción en vivo que de un video.

A los 2 años, los niños pueden beneficiarse de algunos tipos de tiempo frente a la pantalla, como la programación con música, movimiento e historias. Al mirar juntos, puede ayudar a su hijo a comprender lo que él, ella o ellos ven y aplicarlo en la vida real. El tiempo pasivo frente a la pantalla no debería reemplazar la lectura, el juego o la resolución de problemas.

A medida que su hijo crece, tenga en cuenta que el tiempo de pantalla excesivo o de mala calidad se ha relacionado con:

- Obesidad
- Sueño irregular / más corto
- Problemas de comportamiento
- Pérdida de habilidades sociales
- Violencia
- Menos tiempo para jugar



Creación de reglas de tiempo de pantalla

La Academia Estadounidense de Pediatría desaconseja el uso de los medios de comunicación, a excepción del chat de video, por parte de niños menores de 18 a 24 meses. Recomiendan que si presenta medios digitales a niños de 18 a 24 meses, asegúrese de que sean de alta calidad y evite dejar que su hijo mire solo. Para los niños de 2 a 5 años, la AAP recomienda limitar el tiempo frente a la pantalla a una hora al día de programación de alta calidad.

A medida que los niños crecen, un enfoque único para todos no funciona tan bien como cuando tienen menos de 2 años. Deberá decidir cuántos medios le permitirá a su hijo usar cada día y qué es apropiado.

Una idea es aplicar las mismas reglas a los entornos reales y virtuales de su hijo. En ambas áreas, enséñele bondad, juegue con su hijo, participe y conozca a sus amigos y lo que hacen juntos. Además, tenga en cuenta que la calidad de los medios a los que está expuesto su hijo es más importante que el tipo de tecnología o la cantidad de tiempo empleado. A continuación, se ofrecen algunas ideas que le ayudarán a garantizar un tiempo de pantalla de calidad para sus hijos:

- Obtenga una vista previa de los programas, juegos y aplicaciones antes de permitir que su hijo los vea u opte por jugar con ellos.
- Busque opciones interactivas que involucren a su hijo, en lugar de aquellas que solo requieran empujar y deslizar o mirar la pantalla.
- Utilice los controles parentales para bloquear o filtrar el contenido de Internet.
- Asegúrese de que su hijo esté cerca durante el tiempo frente a la pantalla para que puedan supervisar sus actividades y participar juntos.
- Pregúntele a su hijo con regularidad con qué programas, juegos y aplicaciones ha jugado durante el día.
- Cuando vea programas con su hijo, hable sobre lo que está viendo y enséñele sobre publicidad y comerciales.

Otro consejo es evitar la programación de ritmo rápido (que a los niños pequeños les cuesta entender), las aplicaciones con mucho contenido que distrae y, por supuesto, los medios violentos. También es una muy buena idea eliminar la publicidad en las aplicaciones, ya que los niños pequeños tienen problemas para diferenciar entre anuncios e información objetiva.

Fomento de la alfabetización digital

En algún momento, es probable que su hijo esté expuesto a contenido que no haya aprobado y / o dispositivos sin filtros de Internet. Hable con su hijo sobre las situaciones que podrían ocurrir y el comportamiento que espera.

Anime a su hijo a pensar críticamente sobre lo que ven en sus pantallas. Pídale a su hijo que considere si todo lo que hay en Internet es cierto. ¿Sabe su hijo cómo saber si un sitio web es confiable? Ayude a su hijo a comprender que los medios de comunicación están hechos por humanos con puntos de vista. Explique que muchos tipos de tecnología recopilan datos para enviar anuncios a los usuarios o para ganar dinero.

Establecer límites para niños mayores

Establezca límites razonables para el tiempo de pantalla de su hijo, especialmente si el uso de las pantallas por parte de su hijo dificulta la

participación en otras actividades.

Considere estos consejos:

- Priorice el tiempo de juego desconectado y no estructurado.
- Cree zonas u horarios libres de tecnología, como durante las comidas y en determinados momentos del día.
- Establecer y hacer cumplir límites de tiempo de pantalla y toques de queda diarios o semanales, como no exponerse a dispositivos o pantallas una hora antes de acostarse.
- Considere usar aplicaciones que controlen la cantidad de tiempo que un niño puede usar un dispositivo.
- Exija que los niños carguen sus dispositivos fuera de las habitaciones por la noche.
- Si es posible, mantenga las pantallas fuera del dormitorio de su hijo.
- Limite su propio tiempo frente a la pantalla.
- Elimina la televisión de fondo.

Enseñar el comportamiento apropiado

Las relaciones en línea y las redes sociales se han convertido en una parte importante de la vida de los adolescentes. Los expertos sugieren que está bien que su hijo adolescente sea parte de estos mundos, siempre que comprenda el comportamiento apropiado. Explique qué está permitido y qué no, como el ciberacoso, el sexteo y el intercambio de información personal en línea. Enséñele a su hijo a no enviar ni compartir nada en

línea que no le gustaría que el mundo entero viera por la eternidad. No importa lo inteligente o maduro que sienta que es su hijo, controle su comportamiento en línea y en las redes sociales. Es probable que su hijo cometa errores al usar los medios. Hable con su hijo y ayúdelo a aprender de estos errores.

Además de todo lo comentado hasta ahora, y quizás una de las cosas más importantes que puede hacer es dar el ejemplo. Tenga en cuenta que su hijo lo está observando en busca de señales sobre cuándo está bien usar las pantallas y cómo usarlas.

Manejar el uso que hace su hijo de las pantallas y los medios será un desafío continuo. Pero al desarrollar las reglas del hogar y revisarlas a medida que su hijo crece, puede ayudar a garantizar una experiencia segura.

El Rinconcito de los Libritos

Doug Unplugged
by Dan Yaccarino

150 actividades para jugar sin pantallas : para que los niños descubran el mundo real
by Asia Citro

Síguenos en Facebook & Twitter @OPECParentingEd



Para recursos parentales adicionales encontramos nuestro sitio web:

orparenting.org

Referencias

Screen Time and Children

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx

What Does Too Much Screen Time Do to Children's Brains?

<https://healthmatters.nyp.org/what-does-too-much-screen-time-do-to-childrens-brains/>

Screen Time Guidelines for Babies and Toddlers

<https://kidshealth.org/en/parents/screentime-baby-todd.html>

Screen Time for Kids; How Much is Too Much?

<https://newsroom.osfhealthcare.org/screen-time-for-kids-how-much-is-too-much/>