

Tiempo de pantalla



Hoy en día, puede encontrar programas de televisión y vídeos para cualquier edad, incluso para bebés. ¿Cuánto “tiempo de pantalla” es demasiado para bebés y niños menores de 5 años? ¿Cómo afecta el tiempo de pantalla a los niños pequeños?

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda que los padres disuadan a los niños menores de 2 años de pasar todo el tiempo de pantalla. La AAP también sugiere que los niños en edad preescolar solo vean programas de buena calidad y no más de 1 a 2 horas al día.

Los niños menores de tres años tienen necesidades que la televisión, vídeos o computadores no pueden satisfacer. Es mejor invertir su tiempo interactuando con adultos, otros niños y juguete.

La televisión, vídeos y computadoras pueden tener efectos negativos en los niños pequeños

- **Desarrollo cognitivo:** La televisión, vídeos y computadoras pueden alejar al niño de dos formas importantes de aprender, explorar y mirar libros. Se convierte en un espectador pasivo en lugar de un aprendiz activo.
- **Desarrollo social:** Cuanto más tiempo pasa frente a una pantalla, menos tiempo pasa jugando con otros, lo que le lleva a perder los beneficios de desarrollar las habilidades sociales que necesitará a lo largo de su vida.
- **Nutrición y aptitud física:** Es posible que los niños que pasan horas frente a una pantalla no hagan suficiente ejercicio. Ver anuncios de comida chatarra también puede contribuir a los malos hábitos alimentarios de los niños. Investigaciones recientes sugieren que reducir el tiempo de pantalla puede reducir el riesgo de obesidad de un niño.

- **Comportamiento y actitud:** Es posible que los padres y cuidadores no aprueben muchas cosas que los vídeos, televisión y computadoras pueden enseñar a los niños. Algunos niños aprenden un lenguaje inapropiado. Los programas violentos pueden estar relacionados con pesadillas, agresiones y temores de ser herido. Los programas de televisión y los vídeos pueden tener contenido sexual inapropiado para niños. Los programas y la publicidad pueden empujar a los niños a darle demasiado valor a tener cosas.

Lo que puede hacer

- Apague el televisor y computadora. Los niños pueden divertirse y aprender de otras maneras. Es posible que los padres quieran preguntar sobre la política del cuidador sobre la televisión, los vídeos y las computadoras.
- Mire previamente programas y vídeos de televisión y computadora. Ningún sistema de clasificación es perfecto. La vista previa le permite saber exactamente lo que verá su hijo.
- Permita un tiempo mínimo y principalmente educativo frente a la pantalla. Los vídeos y programas informativos de alta calidad pueden resultar tan atractivos como las caricaturas.
- Evite utilizar la televisión, vídeos o computadora como niñera.
- Mire con su hijo. Haga preguntas y comentarios que ayuden a desarrollar la “alfabetización mediática”. Por ejemplo, diga: “Ese monstruo parece aterrador, pero es sólo una persona que finge”.
- Evite hacer de la televisión, vídeos y computadora el centro de la vida de su familia. Mantenga la televisión y computadora fuera de las habitaciones y salas de juegos de los niños y manténgalas apagadas durante las comidas.
- Haga un horario de tiempo de pantalla con su hijo.
- Planifique con su hijo formas de aprender, jugar y relajarse lejos de las pantallas.
- Si programar esta hora se vuelve difícil o tiene problemas con la crianza de los hijos, llame al departamento de salud de su condado y solicite hablar con un profesional de orientación infantil.



Escanee para más temas o visite nuestro sitio web en oklahoma.gov/health/childguidance.



El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades, publicó esta publicación. Child Guidance imprimió XXX copias Child Guidance a un costo de \$XXX. Se ha depositado un archivo digital en el Publications Clearinghouse of the Oklahoma Departamento de Bibliotecas de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en documentos.ok.gov. | Emitido noviembre de 2023

