

# ¿Cuánto tiempo enfrente de la pantalla debe tener mi hijo?



Las investigaciones demuestran que los niños menores de 5 años no aprenden muy bien de las pantallas (como la televisión, los juegos de ordenador, los iPads o las tabletas). **Ellos aprenden mejor cuando exploran el mundo que les rodea y se relacionan en persona con personas que les quieren.** Así aprenden a hablar, a desarrollar habilidades motoras, a resolver problemas y a expresar sus emociones.

No se sienta presionado a introducir a su hijo a las pantallas a una edad temprana. Los niños aprenden a utilizarlos rápidamente cuando se les presentan, aunque no sea cuando son pequeños. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda los siguientes límites de tiempo de pantalla para bebés y niños.

## De 0 a 18 meses

- Nada de tiempo frente a la pantalla, excepto video llamada (FaceTime, Zoom, WhatsApp) con otras personas que tu hijo conozca (como un abuelo).

## De 18 a 24 meses

- Limite el tiempo frente a la pantalla (menos de una hora al día) y vea con su hijo programas infantiles de calidad. Ellos aprenden mejor cuando observa con ellos y les explica lo que están viendo. Los programas de alta calidad son:
  - ➡ **De edad apropiada.** El contenido fue diseñado por expertos en desarrollo para que los niños pequeños lo entendieran fácilmente.
  - ➡ **Interactivo.** El contenido anima a los niños a cantar, nombrar un color, moverse o hacer cualquier otra actividad.
  - ➡ **Educacional.** El contenido enseña sobre emociones, sentimientos, letras, números u otros temas.

## De 2 a 5 años

- Limite el tiempo frente a la pantalla a 1 hora al día. Su hijo sigue aprendiendo mejor cuando observa con él y aplica lo que ve al mundo que le rodea.

## Los niños que pasan demasiado tiempo frente a la pantalla pueden no aprender habilidades importantes o no alcanzar las etapas del desarrollo con la misma rapidez.

Establezca rutinas de tiempo frente a la pantalla con sus hijos.

### Usted está a cargo de:

- ➡ Cuando se usan las pantallas.
- ➡ Para qué se utilizan las pantallas.
- ➡ Cuánto tiempo se utilizan o miran las pantallas.

Las rutinas que establezca cuando sus hijos son pequeños les ayudarán a medida que crezcan. Demasiado tiempo frente a la pantalla en niños mayores puede provocar un aumento excesivo de peso, falta de sueño, depresión y otros problemas de salud.



### ¿Cómo puedo limitar el tiempo que mi hijo pasa frente a una pantalla?

- Apague todas las pantallas durante las comidas.
- No deje que los niños tengan pantallas en sus habitaciones.
- Intente no utilizar pantallas 1 hora antes de acostarse. Es posible que su hijo tarde más en dormirse o que no duerma tan bien si ve la televisión o utiliza el teléfono o la tableta justo antes de acostarse.
- Asegúrese de que tu hijo tiene tiempo para jugar con usted y con otros niños sin pantallas.
- Apague el televisor y otros aparatos cuando no los esté utilizando. Así limitará las distracciones y ayudará a su hijo a concentrarse en lo que está haciendo.
- Ponga en marcha un reloj cuando empiece a pasar tiempo frente a la pantalla. Tenga preparada otra actividad para que su hijo la haga cuando termine el tiempo frente a la pantalla.
- Lleve juguetes, libros o un libro para colorear y lápices de colores para que su hijo juegue con ellos cuando vaya a las citas o salga de casa. Puede jugar con ellos en lugar de con un teléfono o una tableta.