



Los peligros de pasar demasiado

TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

Vivimos en un mundo donde es normal pasar tiempo frente a la pantalla todos los días. Los teléfonos y tabletas son lo suficientemente pequeños como para llevarlos casi a cualquier sitio. Por lo tanto, es muy común ver a padres entregando un aparato electrónico a su hijo mientras esperan que los sirvan en un restaurante, en la sala de espera de la consulta del médico o esperando pagar en una tienda. Los aparatos mantienen entretenidos a los niños entretenidos. Como resultado, los padres suelen utilizar aparatos para intentar distraer o calmar a sus hijos.

¿CUÁLES SON LAS ACTIVIDADES (EN LA QUE SE PASA TIEMPO MIRANDO LA PANTALLA)?

- Videojuegos
- Redes sociales, incluyendo YouTube
- Mirando la televisión
- Aplicaciones para celular
- Tiempo frente a la computadora

EL PROBLEMA DE TENER DEMASIADO TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

Cuando a los niños pequeños se les entrega un aparato, normalmente no dejan de mirarlo a menos que un padre se lo quite. Esto se debe a que los niños pequeños aún no han desarrollado suficiente autocontrol para dejar los aparatos que les han dado. A menudo, quitarle un aparato a un niño le provoca angustia. Como resultado, muchos padres devuelven el aparato al niño molesto para calmarlo. Desafortunadamente, esto crea un ciclo negativo en el que el niño se vuelve más dependiente del tiempo frente a la pantalla y no aprende la importante habilidad de gestionar sus propias emociones.

Aunque algún tiempo frente a la pantalla está bien, demasiado tiempo puede provocar problemas de salud mental en los niños pequeños.

EJEMPLOS DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL DEBIDOS AL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

- Ira
- Agresividad
- Ansiedad
- Llanto incontrolable
- Dificultad para manejar las emociones
- Rabietas intensas



EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA PUEDE INTERFERIR CON OTRAS ACTIVIDADES IMPORTANTES

Demasiado tiempo frente a la pantalla puede afectar la calidad del sueño del niño, las interacciones con los cuidadores, y la cantidad de actividad física que realiza. Esto es un problema porque un sueño de calidad, la interacción frecuente con los cuidadores y la suficiente actividad física son factores muy importantes para mantener una buena salud mental en los niños pequeños.

¿CUÁNTO TIEMPO DE PANTALLA ES ACEPTABLE?

El American Academy of Pediatrics ya no establece límites de tiempo específicos para el tiempo frente a la pantalla. En su lugar, recomiendan que los padres usen su mejor criterio respecto a los límites de tiempo frente a la pantalla para sus hijos y que enfatizen la elección de programas de calidad para ellos.

Reducción del tiempo frente a la pantalla y

los Beneficios del Juego

Durante los primeros cinco años de la vida de un niño, su cerebro trabaja duro aprendiendo a desenvolverse en el mundo que le rodea. Los niños aprenden habilidades sociales y conductuales a través del mundo mágico del juego e interactuando con sus cuidadores.

El juego les ayuda a los niños a:

- desarrollar resiliencia y autocontrol
- aprender a concentrarse
- desarrollar habilidades para resolver problemas

El interactuar con sus cuidadores les ayuda a los niños a aprender:

- habilidades lingüísticas
- cómo desarrollar límites saludables
- cómo confiar

¡IMPORTANTE!

Los niños necesitan actividad física para su salud mental



DAR EL EJEMPLO:

Los niños son muy observadores. Si estás mirando constantemente el celular su hijo se dará cuenta. Muchos niños pequeños informan que se sienten ignorados debido a los hábitos de pantalla de su cuidador. Esto puede provocar sentimientos de tristeza y decepción en los niños.

De como ejemplo un comportamiento adecuado cuando pasa el tiempo frente a la pantalla al emplear menos tiempo en su aparato y más tiempo interactuando con su hijo y el mundo real.

Cuando pase tiempo con su hijo, asegúrese de...

- Interactuar con él en vez de con el celular
- Participar en actividades de tiempo libre que no estén vinculadas a aparatos digitales (leer, jardinería, bailar, hacer ejercicio)
- Desactivar las notificaciones en su celular cuando pase tiempo con su hijo

Haz tiempo para el mundo real:

Los niños necesitan... jugar con juguetes de verdad... estar en el mundo real... interactuar con personas reales.

CONSEJOS PARA UN USO SALUDABLE DEL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA:

Mire los medios de comunicación con su hijo y hágale preguntas sobre lo que está viendo. Ayúdale a entender lo que están viendo, igual que usted lo harías en el mundo real.

- Ponga límites de tiempo para los aparatos (puede poner un marca tiempo para ayudar)
- Leer libros electrónicos juntos y hacerle preguntas a su hijo sobre lo que están leyendo
- Guarde los aparatos por lo menos una hora antes de la hora de dormir y la siesta
- Reserve tiempo para actividades al aire libre, juegos prácticos y juegos de fantasía
- Apague las notificaciones

Cree zonas libres de pantalla:

- Horas de comida
- Antes de dormir
- Antes de ir al colegio

¿LO SABÍAS?

Cuando los padres están en sus aparatos son...

- Menos propenso a hablar o a tener una conversación con su hijo
- Menos sensibles a las necesidades de su hijo
- Menos probable que haya intercambios verbales y no verbales
- Menos sensible

