



Tiempo ante la pantalla

Muchos niños y adultos pasan horas frente a la pantalla, ya sea viendo TV o videos, jugando, enviando y recibiendo mensajes de texto, usando aplicaciones, los medios sociales, paseándose en el internet, etc. Esto puede ser divertido y, a veces, educativo, pero cuide de que no le quite demasiado tiempo a otras actividades y que su niño no se exponga a ciertos peligros.

¿Qué tiene de malo pasar demasiado tiempo ante la pantalla?

Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla puede:

- Disminuir el tiempo que conversa y juega con la familia o amigos
- Quitar tiempo a las actividades físicas y llegar a aumentar de peso
- Interferir con el desarrollo adecuado de su concepto de ser y de la imagen corporal
- Afectar la lectura
- Causar problemas de concentración
- Hacer que la violencia parezca algo normal
- Exponer a los niños al comportamiento de adultos, como en lo sexual, el uso de alcohol, tabaco y drogas

Pautas para el uso de medios en pantalla según la edad

Niños menores de 18 meses: evite el uso de los medios de comunicación excepto el video chat. Si desea introducir los medios de comunicación a niños de 18 a 24 meses, seleccione aplicaciones de alta calidad con las que su hijo pueda interactuar y úselas con su hijo. En lugar de usar pantallas, elija actividades que fomenten el desarrollo mental, del lenguaje, del juego, el canto y la lectura.

Niños de 2 a 5 años: limite el tiempo en pantalla a 1 hora por día. Elija medios de alta calidad y véalos o juegue con su hijo siempre que sea posible. Evite los programas y aplicaciones de ritmo rápido. Usar el contenido de ritmo lento junto a un adulto puede ayudar a los niños a aprender.



Niños de 6 años en adelante: es bueno para ellos poner un límite de tiempo para el uso de los medios y orientarlos en la selección. Deben tener suficiente tiempo para juegos con actividad física, para dormir, compartir con sus compañeros, hacer tareas y pasar tiempo con la familia.

En HealthyChildren.org/MediaUsePlan puede crear un plan familiar para el uso de medios sociales adecuado para su familia.

Consejos para el uso de pantalla

- Deje que su hijo participe en la selección de programas de TV, juegos y actividades en la computadora. Puede ayudarse con guías y clasificaciones. Pero cuidado, cuando afirman que un programa es educativo a menudo no hay prueba de ello.
- Use las aplicaciones de los medios que usa su niño y sígalo o súpese a su lista de amigos.
- Apague el televisor y todas las pantallas durante las comidas.
- Evite el uso de pantallas 1 hora antes de la hora de dormir y retírelas (pone/tabletas) de la habitación durante las noches.
- Mantenga televisores y computadoras fuera de la habitación de los niños. Téngalos en un área común en su hogar.

Tiempo ante la pantalla

- Fije bloques de tiempo o días “libres”, sin usar medios de comunicación, y planee otras actividades divertidas.
- Evite premiarlo con ver televisión o cualquier otro entretenimiento en pantalla o usarlas para calmar o tranquilizar al niño.
- Apague la televisión cuando el programa elegido se acaba. Grabe sus programas favoritos para verlos después y saltarse los anuncios.
- Vea o use los medios con su hijo. Hable de lo que ven y de cómo solucionar problemas sin violencia.
- Ponga la alarma o una aplicación para limitar el tiempo ante la pantalla.
- Escuche música, audiolibros o podcasts en lugar de mirar una pantalla.
- Dé el buen ejemplo y limite su propio uso de la pantalla.
- Si su familia está tratando de reducir el tiempo de pantalla, hágalo poco a poco y aclárele a su hijo que no es un castigo.
- Enseñe a los niños el propósito de la publicidad y hablen de los mensajes poco realistas en los anuncios.
- Use el v-chip en la TV (fabricadas a partir del 2000) para bloquear programas que muestran sexo y violencia. Si tiene cable, configure el control parental de la compañía.
- Use las aplicaciones (apps) de redes sociales que usa su hijo, sígalo o hágase su amigo.
- Use un filtro para bloquear sitios que no quiere que su hijo vea. Sin embargo, estos no son infalibles, es importante que siga supervisando.
- Explique a su hijo que en el internet puede llegar a conocer a personas que no siempre son quienes dicen que son. Dígale que lo que lee puede no ser verdad y lo que escribe o envía puede no ser privado.

Enseñe a los niños a:

- Nunca usar una tarjeta de crédito o dar información personal, a menos que usted dé permiso. Esto incluye nombre, domicilio, número de teléfono, edad, raza, ingreso familiar, el nombre o dirección de su escuela o nombres de amigos.
- Nunca compartir su contraseña, ni con los amigos.
- Desconectarse de los sitios de redes sociales cuando termine o se aleje de la computadora o dispositivo.
- Nunca encontrarse en persona con alguien que “conoció” en internet, a menos que uno de los padres lo acompañe y se encuentren en un lugar público.
- Avisar a los padres u otro adulto si recibe mensajes que lo hagan sentir incómodo. Nunca debe contestar a esos mensajes.
- Nunca escribir cosas malas ni enviar mensajes malos o hirientes en el internet.
- Nunca publicar ni enviar fotos que no quieren que sus padres o maestros puedan ver.
- Nunca copiar información ajena y decir que es propia ni copiar software, a menos que claramente esté marcada “gratis”.
- Saber qué tipo de sitios permite usted y por qué. Prohibir el acceso a sitios de contenido obsceno, pornográfico, violento, lleno de odio, racismo o de alguna manera ofensivo.
- Usar la configuración para la privacidad y la seguridad y hágale entender que en línea nada es verdaderamente privado.

Para más información

- commonsensemedia.org/latino
- healthychildren.org/spanish/family-life/media/paginas/default.aspx
- seattlechildrens.org
- El proveedor de atención médica de su hijo

Seattle Children's pondrá a su disposición esta información en formatos alternativos si así se solicita. Comuníquese con el Departamento de Comunicación y Mercadotecnia al 206-987-5323.

Este volante lo revisó el personal clínico de Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, consulte con el proveedor de atención médica de su niño.

© 1992, 1998, 2001, 2003, 2004, 2007, 2013, 2016, 2018, 2023 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

8/23
CE053S