****

**LIMITANDO EL TIEMPO EN LA PANTALLA**

|  |
| --- |
| La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) recomienda **mantener todas las pantallas apagadas alrededor de los bebés y niños pequeños menores de 18 meses**. Dicen que un poco de tiempo frente a la pantalla puede estar bien para niños pequeños y niños de 2 años en adelante **no deben recibir más de una hora de tiempo de pantalla por día.** |

* **Desarrollo del lenguaje:**

Hasta que tienen alrededor de 2 años y medio, los niños pequeños no aprenden efectivamente solo por ver algo en la pantalla. Los niños de hasta 12 meses pueden aprender nuevas palabras de los medios digitales **SI** sus padres miran con ellos y continúan repitiendo y reforzando el nuevo vocabulario. Esto se debe a que los bebés y los niños pequeños aprenden a hablar interactuando con los padres y cuidadores, eligiendo arriba en sonidos, palabras, lenguaje corporal y contacto visual. Su hijo también necesita tiempo tranquilo para sentarse y balbucear y experimentar con su voz.

* **Desarrollo social y emocional:**

Los bebés aprenden a socializar conectándose cara a cara con sus padres, pero las pantallas digitales que distraen pueden interferir con esa conexión. Un estudio encontró que cuando una televisión estaba encendida en el fondo, los padres tenían menos probabilidades de interactuar con sus hijos. También hay preocupaciones de que las pantallas pueden conducir a períodos de atención más cortos y problemas de comportamiento. Los investigadores han encontrado que los bebés y niños pequeños que miran televisión a una edad tan temprana pueden tener más dificultades para controlar sus emociones y confortarse cuando sean mayores.

* **Problemas de peso:**

Muchos investigadores han establecido una conexión entre demasiado tiempo de pantalla y obesidad en la edad preescolar y más allá. Por ejemplo, un estudio reciente encontró que el índice de masa corporal de los niños pequeños aumentó con cada hora de tiempo de pantalla por semana. Para los niños de todas las edades, es importante mantenerse en movimiento porque la actividad física estimula el desarrollo físico y fomenta hábitos saludables.

* **Problemas de sueño:**

Múltiples estudios han encontrado que cuanto más tiempo pasan los niños frente a una pantalla

-particularmente en la noche- es cuanto menos duermen. Esto es válido incluso para bebés de hasta 6 meses.

Esto es especialmente preocupante teniendo en cuenta que los niños pequeños necesitan dormir mucho para crecer: Los bebés de 6 meses y más necesitan hasta 15 horas de sueño al día, y los niños pequeños necesitan hasta 14 horas. La AAP advierte que, permitiendo cualquier pantalla en la habitación de un niño, se a observado que incluso pantallas pequeñas como teléfonos y tabletas han sido vinculadas a la mala calidad del sueño. La luz emitida por las pantallas puede retrasar la liberación de melatonina y, de hecho, se les hace más difícil quedarse dormidos. Ver algo en una pantalla es estimulante y hace que sea más difícil para los niños cálmate para dormir.



**Estrategias para administrar el tiempo frente a la pantalla en casa**

* **Establezca límites de tiempo:** Deles por menos una hora al día, o piense en el tiempo de pantalla por

semana en lugar de por día. En días de enfermedad o lluvia, pueden ver una película juntos. En días más activos, no puede tener tiempo de pantalla en absoluto. Permita el uso de la pantalla en los momentos clave, como cuando usted toma la ducha de la mañana o cuando prepara la cena.

* **Apague el televisor de fondo:** El tiempo con el televisor encendido en segundo plano todavía cuenta

como tiempo de pantalla. La mayoría de los bebés y niños pequeños están perfectamente felices de jugar con libros o juguetes, si necesita algo de entretenimiento, ponga música o un audiolibro.

* **Mantenga los dispositivos fuera de las habitaciones:** Si está fuera de la vista, está fuera de la mente, y cuando su hijo crezca, le alegrará haber establecido límites para él.
* **Elija contenido que sea apropiado para su edad**: Cuando permita un poco de tiempo frente a la pantalla,

elija contenido apropiado para la edad de su hijo que refuerce el aprendizaje.

* **Hable con su hijo:** Comparta el tiempo de pantalla con su hijo tanto como sea posible y hablen sobre lo que está viendo y oyendo. Hacer preguntas y comprometerse con su hijo les traerá muchos beneficios.
* **Sea un buen modelo para seguir:** Incluso a una edad temprana, su hijo le está estudiando e imitándole. Desconecte su teléfono durante las comidas y cuando esté pasando tiempo con su hijo. Si su niño quier jugar con su tableta, dígale que es una herramienta, no un juguete.

**Estrategias para limitar el tiempo frente a la pantalla fuera de casa **

* **Elija una guardería o preescolar** con una política de ausencia de tiempo frente a la pantalla.
* **Hable con su niñera o cuidador:** Asegúrese de que los cuidadores lo sepan y sigan las reglas de su familia sobre las pantallas.
* **Hable con familiares y amigos:** Informe a sus seres queridos sobre sus preferencias, pero también sea

flexible. Si el abuelo tiene un partido de fútbol, ​​o si todos los primos están viendo cosas divertidas en los videos de YouTube, está bien hacer una excepción.

* **Hable con otros padres**: Hábleles antes y después de las horas de juego. Si su hijo a estado jugando en un iPad en la casa de un amigo, planee que no haya pantallas para el resto del día.
* **Prepare alternativas divertidas:** Para viajes en auto o vuelos, viaje con una "bolsa de diversión" con los juguetes y libros favoritos de los niños, así que cuando se cansen o se impacienten, usted tendrá otras herramientas además de su teléfono o tableta para acudir al rescate.