

Hojas de Consejos

Tiempo de Pantalla

¿Qué es el Tiempo de Pantalla?

Cualquier tiempo dedicado a mirar una pantalla electrónica se considera tiempo de pantalla. Esto incluye iPads, teléfonos, televisores y otros dispositivos electrónicos.

- El tiempo de pantalla excesivo en la infancia se ha relacionado con una variedad de problemas de salud, incluido un mayor riesgo de obesidad y un desarrollo cognitivo reducido.
- Los niños de dos a tres años que pasan más de tres horas al día viendo pantallas crecen para ser menos activos físicamente en comparación con los niños que usan pantallas durante una hora o menos cada día.
- La exposición a los medios digitales debe limitarse a no más de 1 hora por día para niños de dos a cinco años. Se deben evitar los medios en solitario para usar con niños de 18 a 24 meses (excepto para videocharla).

Cómo el Tiempo de Pantalla Afecta a los Niños Pequeños

Desarrollo social y emocional

Si un niño está mirando una pantalla, no está interactuando con sus compañeros o participando en actividades significativas apropiadas para su edad y desarrollo. Los estudios han demostrado que los niños de preescolar con mucho tiempo frente a la pantalla tienen más desafíos de comportamiento y muestran menos capacidad para regular sus emociones.

Desarrollo cognitivo

Ver la televisión en exceso se asocia con retrasos cognitivos. En un gran estudio, los niños que informaron más de 2 horas al día frente a la pantalla obtuvieron puntajes más bajos en las pruebas de pensamiento y lenguaje. Incluso el sonido de la televisión en el fondo interfiere en la capacidad de un niño de interactuar con sus padres u otras personas.

La adquisición del lenguaje

Los niños aprenden el habla expresiva y receptiva al hablar y escuchar a los demás. Los libros fomentan el desarrollo del lenguaje, aunque los libros electrónicos no tienen el mismo beneficio que leer o que un cuidador lea a los niños. El lenguaje parece retrasarse en los niños que tienen un tiempo de pantalla excesivo.

Salud física

Algunas investigaciones han relacionado la obesidad en niños mayores con el tiempo de pantalla en edad preescolar. Los niños no se mueven cuando miran una pantalla. Un estudio encontró que el índice de masa corporal de un niño pequeño aumentaba con cada hora de pantalla que pasaba por semana.

El sueño

Los niños con más tiempo frente a la pantalla o que tienen televisores en su habitación duermen menos y se duermen más tarde. Las recomendaciones son para apagar las pantallas una hora antes de acostarse.

Estrategias para Apoyar a los Padres

- Aconseje a los padres que participen en cualquier momento frente a la pantalla y que participen en el aprendizaje. Anímelos a hacer preguntas y hacer que la experiencia sea lo más interactiva posible. Recomiéndeles que vean los medios antes de permitir que el niño los use.
- Aconseje a los padres al esperar de dar dispositivos a sus hijos a pesar de la presión de otros. Asegure a los padres que los niños no "perderán" nada al retrasar el uso de la electrónica.
- Fomente el establecimiento de las fechas límites claros para los dispositivos y establezca reglas para el uso de la pantalla. Si un video se reproduce en línea, deshabilite la reproducción automática.
- Ayude a los padres a encontrar alternativas al tiempo frente a la pantalla para involucrar a sus hijos de maneras saludables que los mantenga activos. Apague las pantallas cuando no esté en uso.
- Ofrezca a los padres alternativas a las pantallas para calmar a sus hijos. Enseñe estrategias de orientación para habilidades regulatorias.

Recursos Adicionales

Tiempo de Pantalla y Niños: Cómo Guiar a su Hijo
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/screen-time/art-20047952>

Niños y Adolescentes y Medios Digitales
<https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162593>

Medios de Comunicación y Mentes Jóvenes
<https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591>

El tiempo de pantalla de los niños pequeños vinculado a los niveles de actividad a los cinco años
<https://medicalxpress.com/news/2020-01-toddlers-screentime-linked-five-year-olds.html>

Para obtener más información, visite
www.inclusivechildcare.org.

Copyright © 2020 Center for Inclusive Child Care

Estos materiales pueden ser reproducidos libremente con fines educativos. La información en esta hoja de consejos ha sido modificada de múltiples fuentes.

Fondos proporcionados por el Departamento de Servicios Humanos de Minnesota.

www.inclusivechildcare.org