



Reduzca el tiempo de pantalla de los niños

Pautas para determinar el tiempo de pantalla

Actualmente, en un mundo rodeado de medios digitales las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y donde los niños usan la tecnología en la escuela para hacer tarea en línea, definir el tiempo de pantalla es difícil. La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) identifica el tiempo de pantalla como el tiempo que pasa el niño usando los medios digitales para propósitos de entretenimiento.

Cómo establecer límites y reducir el tiempo de pantalla

- Establezca límites claros en relación a los niños y las pantallas y apéguese a ellos.
- Decida con anticipación qué programas pueden ver. Apague la televisión cuando terminen los programas.
- Involúcrese en actividades familiares. Jueguen un juego de mesa, hagan un rompecabezas, lean juntos un libro o vayan a caminar. Tenga una lista de actividades que le gustaría hacer con la familia en su tiempo libre.
- Inscriba a su hijo en actividades extraescolares como deportes, teatro y música.
- Los papás deben modelar un buen comportamiento limitando también su tiempo de pantalla. Deje su teléfono o tableta cuando recoja a los niños de la escuela, en los eventos escolares y cuando los acueste. Préstelos toda su atención. La merecen y también les sirve de ejemplo.

LAS RECOMENDACIONES DE LA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA SON:

Para los niños de 2 a 5 años, el tiempo de pantalla se debe limitar a una hora al día. Los padres de los niños de 6 años en adelante pueden decidir las restricciones del tiempo frente a la pantalla y monitorear los tipos de medios digitales que usen. Los bebés son los más vulnerables a las pantallas, así que no se recomiendan para ellos.

childrenswi.org/schoolhealth
healthykids@chw.org

