

Efectos en la salud

Pasar mucho tiempo frente a la pantalla puede tener un efecto negativo en la salud física y emocional, y causar problemas como:

- **Pérdida de sueño.** El uso de aparatos electrónicos una hora antes de acostarse puede interrumpir el sueño. Y para aprender y tener éxito, los niños necesitan dormir entre ocho y 12 horas cada noche.
- **Depresión.** Los niños que usan los medios sociales en exceso y comparan su vida con la de otros pueden sentirse mal consigo mismos.
- **Problemas académicos.** Los niños que usan más de un aparato electrónico mientras hacen los trabajos escolares no suelen aprender tan bien.



Otros problemas de salud

Los estudios revelan que pasar mucho tiempo frente a la pantalla también puede causar:

- Menor capacidad psicológica.
- Retraso del lenguaje.
- Dificultad para manejar el estrés.
- Problemas de peso.
- Adicción a la actividad en línea.
- Disminución del interés en las relaciones reales y en persona.

Pautas para controlar el tiempo frente a la pantalla

Pregúntese a sí mismo:

- ¿A qué aparatos quiero que mi hijo tenga acceso?
- ¿En qué lugares se podrán utilizar los aparatos y en cuáles estarán prohibidos?
- ¿Cuánto tiempo podrá mi hijo utilizarlos?
- ¿Aplicaré las mismas reglas durante los fines de semana y las vacaciones escolares?
- ¿Qué contenido es adecuado para mi hijo?
- ¿Cómo haré para ser consistente?
- ¿Qué consecuencias aplicaré por el uso indebido de los aparatos?
- ¿Qué ejemplo doy mediante mi propio uso de la tecnología?



Sin duda, los dispositivos tecnológicos son una parte importante del mundo en el que vivimos. Si aplica límites razonables a su uso, podrá ayudar a su hijo a convertirse en un ciudadano digital responsable, y en un niño sano, equilibrado ¡y próspero!

Fuente: Más información sobre pautas para supervisar el tiempo frente a la pantalla en los sitios web de American Academy of Pediatrics y Common Sense Media.

Maneras en que los padres pueden controlar el uso de la tecnología en sus hijos



La tecnología interactiva —que incluye redes sociales, mensajes de texto, videoblogs y juegos multijugador— puede ser muy cautivante para los niños. El uso positivo y supervisado de la tecnología puede ayudarlos a descubrir ideas nuevas. También puede ayudarlos a relacionarse con otros y a tener acceso a información educativa para la escuela.

Sin embargo, supervisar el uso que su hijo hace de los medios digitales puede ser todo un desafío. Destinar demasiado tiempo en las actividades equivocadas puede tener un efecto negativo en el trabajo escolar de los niños. El uso de las pantallas afecta la salud, los niveles de actividad y las habilidades de comunicación cara a cara. También interrumpe el tiempo en familia.

Aunque parezca difícil, hay algunas cosas sencillas que los padres pueden hacer.

QuickTips®

THE
PARENT
INSTITUTE®

Una de las series de QuickTips® de The Parent Institute®
(800) 756-5525 www.parent-institute.com

Stock No. 1175 (English) • Stock No. 2175 (Spanish)
Copyright © 2022 The Parent Institute®

THE
PARENT
INSTITUTE®

Aquí tiene algunos consejos para supervisar el uso que su hijo le da a la tecnología:

Consejo 1:

Elaborar un plan familiar personalizado para el uso de los medios. Los expertos recomiendan que elabore un plan sistemático para el uso que su familia hace de los medios. Debería incluir:

- Maneras positivas de usar la tecnología.
- Qué aparatos y actividades con pantalla están permitidos en su hogar.
- La cantidad de tiempo frente a la pantalla permitida por día.
- La hora en la que deben apagarse los aparatos a la noche.



El sitio web de American Academy of Pediatrics ofrece una herramienta gratuita para planificar el uso que su familia hace de los medios.

Consejo 2:

Designe horarios y lugares libres de aparatos. Establezca horarios en los que no se pueda usar ningún aparato electrónico, como la hora de las comidas y de las reuniones familiares. Además, piense en qué lugares del hogar estará prohibido su uso. Por ejemplo, es una buena idea impedir los aparatos en los dormitorios de los niños para evitar que accedan a contenido inseguro e inapropiado.



Consejo 3:

Supervise el uso de los aparatos. Sus hijos necesitan saber que *usted* está a cargo de los aparatos electrónicos, y que nada de lo que hacen en línea es privado. Dígalos que leerá sus mensajes de texto, sus publicaciones en las redes sociales y todo lo que compartan en línea a fin de garantizar su seguridad. Esté al tanto de cuáles son sus cuentas y contraseñas. Bloquee el contenido que considera inadecuado. Recuérdeles a sus hijos que es su trabajo como padre enseñarles a administrar la tecnología con responsabilidad.



Consejo 4:

Sea consistente. Establezca consecuencias en caso de que se rompan las reglas familiares sobre el uso de los medios, tales como:

- Quitar un aparato durante cierto período de tiempo.
- Perder un privilegio.
- Hacer quehaceres para recuperar un aparato.

Luego, ¡apéguese a su plan! Para ser consistente, verifique que cuenta con el apoyo de los demás adultos de su hogar, incluyendo los cuidadores y abuelos. Cuando su hijo esté con ellos, deberían respetar y aplicar las reglas familiares sobre los aparatos electrónicos.

Consejo 5:

Establezca tradiciones y actividades familiares libres de aparatos. Los estudios revelan que los niños necesitan que los adultos hablen, lean y jueguen con ellos. Esto los ayuda a crecer sanos y felices. ¿Qué actividades pueden hacer en familia que no incluyan ningún aparato electrónico?

- Dar caminatas por la naturaleza.
- Leer en lugares acogedores.
- Jugar deportes y juegos de mesa.
- Hacer manualidades y artesanías.
- Trabajar como voluntarios en una organización local.
- Trabajar en el jardín.
- Ir a la biblioteca.
- Hablar y relajarse.



Reserven tiempo especial en el que *realmente* puedan enfocarse en el otro, sin la distracción de los aparatos electrónicos.

Consejo 6:

Dé un buen ejemplo. Deje a un lado su teléfono, tableta o computadora cuando esté pasando tiempo con sus hijos. Si limita el tiempo que usted mismo pasa frente a la pantalla, les enseñará la importancia de la moderación. ¡También les mostrará que *ellos* son su prioridad número uno!

