



# Administrar el tiempo de pantalla

**P**arece que las pantallas ahora son una parte inevitable de la experiencia humana moderna. Hay muchas cosas maravillosas que estas herramientas hacen por nosotros. Sin embargo, la investigación muestra que para los niños pequeños cuyos cerebros aún se están desarrollando, los padres deben proceder con conocimiento y precaución. Los estudios de investigación iniciales muestran que para niños pequeños muchas horas de tiempo frente a la pantalla pueden afectar negativamente la forma en que se desarrolla el cerebro.

Aquí hay algunas pautas útiles para administrar el tiempo de pantalla:

- Los bebés menores de 18 meses no deben tener tiempo frente a la pantalla, excepto por la interacción humana, como conversar con los abuelos u otros miembros de la familia.
- Los niños pequeños de 18-24 meses pueden pasar tiempo frente a la pantalla con un padre o cuidador que interactúa con ellos. No se recomienda más de una hora de tiempo frente a la pantalla para niños menores de tres años.
- Esté con sus hijos pequeños cuando interactúe con pantallas o videojuegos. Deje que su hijo le enseñe cómo usar las aplicaciones o juegos con los que le gusta interactuar.
- Programe un tiempo de juego no estructurado en el día de su hijo. Esto es importante para el desarrollo saludable del cerebro y la creatividad.
- Tenga una regla de no pantallas para comidas familiares. La interacción social familiar durante las comidas es importante para el desarrollo del niño de muchas maneras.
- No pantallas una hora antes de acostarse. El tiempo frente a la pantalla puede afectar tanto la calidad como la cantidad de sueño. Las deficiencias de sueño pueden afectar nuestra salud general, nuestro estado de ánimo y nuestra capacidad de aprender.
- Desarrolle un "plan de medios de comunicación" para su familia. Aquí hay un recurso que puede ayudar. <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx>



Referencias: Bradely-Ruder, Debra. (2019, June 19). *Screen Time and the Brain*. <https://hms.harvard.edu/news/screen-time-brain>; Reinberg, Steven. (2019, Nov 5). *Too Much Screen Time May Stunt Toddler's Brains*. <https://www.webmd.com/children/news/20191105/too-much-screen-time-may-be-stunting-toddlers-brains#1>; *Family Media Plan*. (N.D.). <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx>; *Screen Time Guidelines for Babies and Toddlers*. (N.D.). <https://kidshealth.org/MainLine/en/parents/screentime-baby-todd.html>