

BIENESTAR FAMILIAR

Empoderando límites saludables para el uso de pantallas

- Que dicen las investigaciones
- Estableciendo límites en familia
- Recursos para hacer todo mas fácil



Cuanto uso de pantallas es demasiado? Equilibrar el uso de pantallas para proteger el desarrollo del cerebro.

Las investigaciones sobre el impacto que tiene el uso de pantallas en todos nosotros, grandes y chicos, esta aumentando. Sin embargo no podemos negar que las pantallas son parte inevitable y vital en nuestra vida diaria. Se convierte en un acto de equilibrio muy importante, encontrar la cantidad de uso de pantallas para los niños bajo tu cuidado.

La Academia Americana de Pediatría y otras organizaciones nos dicen que demasiado uso de pantallas causan que los niños sean irritables, impulsivos, y pueden causar problemas académicos. Los límites que sugieren son:

Niños recién nacidos a dos años:

Uso de pantallas muy limitado. Como para una video-llamada con un ser querido, ni un uso que no sea interactivo. (ejemplo: ver televisión)

Niños de dos a cinco años:

Uso de pantallas limitado y de alta calidad con interacción ya sea con un adulto o alguien de su edad. 30-60 minutos al día.

Niños de cinco años en adelante:

Uso de pantallas no más de dos horas.



Estableciendo Límites

Colaborando para poner límites realistas para todos

Las recomendaciones de La Academia Americana de Pediatría pueden ser irreales para tu familia. Si es así, es importante pensar en límites más alcanzables, siempre considerando tus necesidades. También es importante que los niños diferencien entre: "Uso de pantalla académico" o "Uso de pantalla recreativo." Uso académico incluye cosas como clases virtuales, tarea, o uso de pantalla en la escuela. Generalmente los niños no tiene control sobre el uso de pantalla académico. El uso recreativo serían cosas incluyendo redes sociales, ver televisión, y jugar video juegos. Este uso de pantalla es el que se puede controlar y cambiar. Desafortunadamente, los niños usan pantallas hasta cinco horas en solo un día escolar. Por eso es importante animar a los niño a pasar tiempo recreativo lejos de las pantallas.

Cuando se pongan los límites familiares, es bueno empezar con las cosas negativas del uso de pantallas como los daños en la vista, impactó en el desarrollo del cerebro, dificultades al dormir, y la carencia de actividad física--a la derecha está colocado la sección de recursos con información apropiada para niños. Lo siguiente es crear metas para toda la familia— los adultos también—para reducir el uso recreativo de pantallas. Si sus hijos tienen suficiente edad incluya los en el procesó. Pregúnteles cuáles serían metas alcanzables. Empiecen con metas pequeñas hasta llegar a la meta que establecieron en familia. Finalmente es crear nuevas alternativas como ir a un paseo al parque, nuevos juegos de mesa, o juguetes para ser activos.

Despues de los cambios invite a su familia a reflexionar si la diferencia es notable. Somos menos irritables? Extrañamos el uso de pantallas o notamos que el uso no era tan importante como pensábamos?

Reflexionar en lo positivo hará que la continuación de límites sea más fácil.

"Si los niños aman la tecnología, Pero también aman los legos, marcadores, pararse de manos, libros, y jugar en el lodo. Todo es tener equilibrio."

– K.G., FIRST GRADE TEACHER

Recursos

Para apoyar los cambios

- Aprende como el uso de [pantallas afecta el cerebro](#)
- Usa esta herramienta para crear [Un Acuerdo Familiar](#)
- Comparte con los niños los [posibles efectos negativos](#) de usar demasiado las pantallas .
- [Encuentra una aplicación](#) que ayude a monitoriar el uso de pantallas
- Mira el especial de ABC News: [SCREEN TIME with Diane Sawyer](#)
- Encuentra consejos para reducir el uso de pantallas a 2 horas al día en: [5-4-3-2-1 Go!](#) [® website](#)

