



# Los niños pequeños y el tiempo delante de la pantalla

En la actualidad usted puede encontrar programas de televisión y videos para bebés de cualquier edad. ¿Cuánto “tiempo de pantalla” es demasiado para bebés y niños menores de 5 años? ¿Cómo afecta el tiempo de pantalla a sus hijos pequeños?

*La Academia norteamericana de pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) recomienda que los padres no permitan en absoluto la televisión o videos a niños menores de 2 años.*

*La AAP también sugiere que los niños en edad preescolar miren únicamente programas de buena calidad y no más de 1 a 2 horas por día.*

Los niños menores de 3 años tienen necesidades que no se pueden satisfacer con la televisión, los videos o las computadoras. La mejor manera de ocupar su tiempo es interactuando con adultos, otros niños o juguetes.

**La televisión, los videos y las computadoras tienen efectos negativos en los niños pequeños:**

- Desarrollo cognitivo: la televisión, los videos y las computadoras pueden alejar al niño de dos importantes maneras de aprender: explorar y leer libros. El niño se convierte en un espectador pasivo en lugar de un aprendiz activo.
- Desarrollo social: cuanto más tiempo pasa un niño delante de una pantalla, menos tiempo pasa jugando con los demás, lo que implica la pérdida de los beneficios de desarrollar las habilidades sociales necesarias para la vida.

- Nutrición y aptitud física: los niños que pasan horas delante de una pantalla hacen menos ejercicio del necesario. Mirar avisos de comida chatarra también contribuye a la creación de malos hábitos alimentarios en los niños. Investigaciones recientes sugieren que la reducción del tiempo de pantalla puede reducir el riesgo de obesidad en los niños.
- Comportamiento y actitud: algunos padres y cuidadores no están de acuerdo con muchas de las cosas que los niños pueden aprender a través de los videos, la televisión y las computadoras. Algunos niños aprenden formas de hablar que no son adecuadas. Los programas violentos pueden relacionarse con las pesadillas, agresión y miedo a ser lastimados. Los programas de televisión y los videos pueden tener contenido sexual que no es adecuado para los niños. Los programas y la publicidad pueden hacer que los niños le den demasiado valor al hecho de tener cosas.

**Lo que usted puede hacer:**

- Apagar la televisión y la computadora. Los niños pueden divertirse y aprender de otras maneras. Los padres podrán consultar sobre una filosofía común de los cuidadores sobre televisión, videos y computadoras.
- Mirar los programas de televisión, los videos y los programas de la computadora antes que el niño. Ningún sistema de calificación de programas es perfecto. La única

manera de saber lo que su hijo verá es mirándolo previamente.

- Permitir un tiempo mínimo frente a la pantalla, y que fundamentalmente sea de carácter educativo. Los videos y programas con alta calidad de información pueden ser tan atractivos como los dibujos animados.
- Evitar el uso de la televisión, los videos o la computadora para entretener a los niños.
- Mire televisión, videos o computadoras junto a su hijo. Haga preguntas y comentarios que ayuden a construir el “conocimiento de los medios”. (“Ese monstruo asusta, pero es sólo una persona disfrazada”).
- Evite que la televisión, los videos y la computadora sean el centro de la vida familiar. Evite que la televisión y la computadora estén en las habitaciones o salas de juego de los niños, y manténgalas apagadas durante las comidas.
- Prepare un horario con las horas de televisión para su hijo.
- Planifique junto a su hijo diferentes maneras de aprender, jugar y relajarse lejos de las pantallas.

Si la programación de esta actividad se vuelve difícil, o si usted tiene dificultades con algunos problemas relacionados con ser padre, llame al departamento de salud local y solicite un asesor infantil profesional.

**Pedir ayuda es una señal de fortaleza.**

Fuente: Illinois Early Learning Project  
[www.illinoisearlylearning.org](http://www.illinoisearlylearning.org)

## *Asesoramiento Infantil...Donde las familias encuentran soluciones*



Busque aquí más temas o visite nuestra página web en <http://cgp.health.ok.gov>



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en la prestación de servicios y el empleo.

Ésta publicación del Departamento de Salud del estado de Oklahoma fue autorizada por Terry Cline, Ph.D., Comisionado de Salud. 1,200 copias se imprimieron en agosto del 2013 a un costo de 14 centavos por copia. Una copia electronica de la publicación está disponible en la página web del Departamento de Salud: [www.health.ok.gov](http://www.health.ok.gov).