

Tiempo Frente a una Pantalla

"EL TIEMPO DE PANTALLA" CONSISTE EN EL TIEMPO **TOTAL** EN FRENTE DE:



LA TELEVISIÓN



LA COMPUTADORA



LOS VIDEOJUEGOS



UN MÓVIL

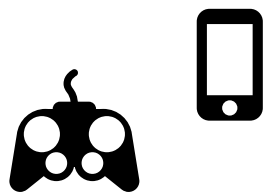
RIESGOS PARA LA SALUD DE LOS NIÑOS

Un estudio estima que por cada 30 minutos que aumente el tiempo diario del uso de las pantallas, se aumenta en un 49% el riesgo de **retraso expresivo del habla**.

Estar demasiado tiempo frente a una pantalla también puede provocar en los niños: trastornos de conducta, obesidad, y problemas con el desarrollo de las habilidades sociales.



American Academy of Pediatrics (2017) Handheld Screen Time Linked with Speech Delays in Young Children



RECOMENDACIONES:

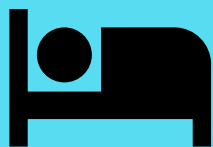
Recomendaciones de la American Academy of Pediatrics:

- 0 - 2 años - No pantallas
- 2 - 5 años - Menos de 1 hora al día
- 5 - 17 años- Máximo 2 horas al día



ESTABLECER REGLAS DE USO

Algunos ejemplos de reglas y limitaciones:



- No ponerles las pantallas en los dormitorios
- Apagar las pantallas 1 hora antes de acostarse
- Comer en familia, libres de pantallas

INVOLUCRARSE

- Puede investigar si los videojuegos y las apps son **apropiados y de buena calidad** --> www.commonsensemedia.org
- Vea los videos y las apps con sus niños y discuta con ellos lo que vieron
- Fomente pasatiempos que no incluyen los dispositivos



LA IMPORTANCIA DEL JUEGO EN EL DESARROLLO DEL NIÑO



El juego constituye un elemento básico en la vida de un niño y es importante para el aprendizaje y desarrollo del habla, el lenguaje, y las habilidades sociales. Los padres pueden interactuar con sus hijos desde su nacimiento a través de enriquecer las actividades de su vida diaria con palabras.

FUENTES

- American Academy of Pediatrics (2017). American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use. Retrieved from <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/pages/american-academy-of-pediatrics-announces-new-recommendations-for-childrens-media-use.aspx>
- American Academy of Pediatrics (2017). Handheld Screen Time Linked with Speech Delays in Young Children. Retrieved from <https://www.healthychildren.org/English/news/Pages/Handheld-Screen-Time-Linked-with-Speech-Delays-in-Young-Children.aspx>
- Canadian Pediatric Society (2017). Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. Retrieved from <https://www.cps.ca/en/documents/position/screen-time-and-young-children>
- Christakis, D. A. (2009). The effects of infant media usage: what do we know and what should we learn? Review Article. Acta Paediatrica, 98, 8-16.
- Zimmerman, F. J., Christakis, D. A. & Meltzoff, A. N. (2007). Associations between Media Viewing and Language Development in Children Under Age 2 Years. The Journal of Pediatrics, 151, 364-368.

