



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

Tiempo de pantalla y desarrollo

by Adrienne DeWitt, M.A., CCC-SLP

Ha habido un montón de noticias recientemente con respecto al tiempo de pantalla y el desarrollo. Con nuevas investigaciones, muchos médicos, patólogos, maestros y padres se han preocupado por cuánto tiempo y con qué frecuencia los niños usan los medios de comunicación (por ejemplo, tv, YouTube, redes sociales, etc.). Aunque hay estudios que demuestran que los retrasos en el funcionamiento ejecutivo, el lenguaje y el pensamiento están asociados con el tiempo, los científicos todavía no están seguros de si estos retrasos son realmente causados por el tiempo de pantalla. Pero sobre la base de la información que los científicos saben bien ahora, la Academia Americana de Pediatría (AAP) ha hecho recomendaciones sobre cómo los medios de comunicación deben ser consumidos por los niños y cuánto. Aquí hay un desglose de esas recomendaciones y estrategias para usted y su familia.

Para niños menores de 18 meses, evite el uso de medios de pantalla distintos de los chats de video. Padres de niños de 18 a 24 años meses de edad que quieren introducir medios digitales deben elegir programación de alta calidad y verlo con sus hijos para ayudarles a entender lo que están viendo.¹



- ¿Qué es la “programación de alta calidad”? El AAP utiliza específicamente Sésamo, La programación de talleres y PBS como ejemplos en su artículo, pero no sigue definiendo mucho más. Al elegir la programación de alta calidad, búsqueda de espectáculos y videos que enseñen conceptos apropiados para la edad y el vocabulario, como letras, números, tipos de animales, etc.



- Asegúrese de que usted es un participante activo con su hijo. Comentario sobre el mostrar y hacer preguntas, incluso si tienes que pausar el video o mostrar. Tratar la televisión como un libro de imágenes. Comentarios simples (“Mira! ¡Veo un pájaro!”) y preguntas (“¿Qué están haciendo?” “¿A dónde van?” y “¿Quién es que?”) Son apropiados para conversaciones con niños de esta edad. Referencia [Handy Handout #537](#) para obtener más consejos para hacer preguntas y participar con su hijo en conversación.



Para niños de 2 a 5 años, limite el uso de pantalla a 1 hora por día de programas de alta calidad. Los padres deben co-ver los medios con niños para ayudarles a entender lo que están viendo y aplicarlo al mundo que los rodea.¹



- Al igual que la recomendación anterior, asegúrese de que usted es un participante activo con su hijo, incluso si tiene que pausar el video. Haz tus comentarios más elaborados, tales como, “¡Mira las plumas grandes, púrpuras y azules del pavo real!” [Handy Handout #546](#) tiene consejos sobre cómo hacer comentarios elaborados.



- Hacer preguntas inferenciales (por ejemplo, “¿Por qué crees que el conejo huyó?”), preguntas de expansión (“¿Dónde tenemos aves por nuestra casa?”), e incluso preguntas básicas de conciencia fonológica (“¿Qué rimas con go?”).

Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)

Para los niños de 6 años o más,

ponga límites consistentes al tiempo dedicado al uso de los medios de comunicación y a los tipos de medios de comunicación, y asegúrese de que los medios de comunicación no tomen el lugar de sueño adecuado, actividad física y otros comportamientos esenciales para la salud.¹



- Para muchos hogares, poner límites al tiempo de pantalla es una batalla en curso. Establecer una rutina y realizar esa rutina todos los días permite a los niños saber cuál es la expectativa y deja menos espacio para que los niños traten de negociar más tiempo de pantalla.



- El tiempo es un concepto abstracto y puede ser difícil de entender para algunos niños. Incluso como adultos, 30 minutos pueden sentirse como 5 minutos si estamos haciendo algo que disfrutamos, y 5 minutos podrían sentirse como 30 minutos si estamos haciendo algo que no disfrutamos. Usar un horario visual (como se explica en [Handy Handout #492](#)), temporizador de teléfono o huevo ([Handy Handout #274](#)) y recordatorios verbales (por ejemplo, "Tu tienes 5 minutos restantes en su tableta.") hacer del tiempo de pantalla un concepto más concreto para los niños y les permitirá saber qué esperar.



- Una teoría de por qué el tiempo de pantalla se asocia con el retraso del lenguaje y el desarrollo cognitivo es que se aleja del tiempo que los niños generalmente gastaban haciendo cosas que benefician el desarrollo, como jugar con juguetes (como se explica en [Handy Handout #446](#)), jugar fuera y la actividad física ([Handy Handout #552](#)), interactuar con padres y compañeros, y dormir ([Handy Handout #480](#)). Asegúrese de que su familia tenga tiempo para las actividades que los científicos conocen para mejorar el lenguaje y el pensamiento en los niños.

Designe los tiempos sin medios juntos, como la cena o la conducción, así como la ubicación sin medios de comunicación en casa, como las habitaciones.¹



- ¡Las tareas simples y cotidianas dejan tantas oportunidades para el aprendizaje de idiomas! Los horarios de comida son ideales para practicar nuevos vocabularios y habilidades conversacionales. [Handy Handout #407](#) tiene consejos sobre cómo iniciar conversaciones con los niños sobre su día. Los niños son cautivos público en el coche. Usa paseos para hablar de tu entorno o jugar juegos de idiomas (algunos se mencionan en [Handy Handout #402](#)).



- Su familia puede incluso establecer tiempo divertido y sin medios, como una noche de juegos, arte y tiempo de elaboración, o tiempo de historia.

Tener comunicación continua sobre la ciudadanía y la seguridad en línea, incluyendo el tratamiento de otros con respeto en línea y fuera de línea.¹



- Monitorear el comportamiento de los medios presenta nuevos desafíos a cualquier cuidador. Al enseñar a sus hijos a tratar a los demás, asegúrese de aplicar esas mismas creencias y estándares a su uso en línea. Si usted no lo diría a la cara de alguien, usted no debe decirlo a la persona en línea.



- [Handy Handout #491](#) tiene consejos sobre cómo monitorear el uso de los medios de comunicación de los niños, y [Handy Handout #545](#) explica el ciberacoso.

Las recomendaciones de la AAP no sugieren evitar la exposición a los medios de comunicación por completo durante toda la infancia. Los medios de comunicación a veces pueden ser un poderosa herramienta para aprender, y aprender a usarlo apropiadamente es ahora una parte de crecer. Además, los medios de comunicación ayudan a la mayoría de las familias a superar días. A veces los niños necesitan una distracción mientras esperan en una larga fila. A veces un padre sólo necesita un descanso. Estas recomendaciones no están destinadas a regañar o preocupar a los padres. En su lugar, las recomendaciones deben utilizarse como una herramienta para guiar el juicio de los padres y tomar medidas hacia hogares más felices y saludables.

Recursos:

¹ "American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use," American Academy of Pediatrics, last modified October 21, 2016, <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>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com