

Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito de educación nutricional para su clase.

# Reduzca el Tiempo de Pantalla



El tiempo de pantalla es la cantidad de tiempo que su hijo(a) pasa viendo videos y programas de televisión, jugando videojuegos o usando una computadora, tableta, iPad o teléfono inteligente.

### **Circule las pantallas que utiliza su familia:**

TV Computadora Videojuegos Teléfono Inteligente iPad Tableta

## ¿Esta escena le resulta familiar?

Si mira a su alrededor en el centro comercial, la tienda de comestibles o el restaurante, puede ver qué tan apegados están los niños a los dispositivos electrónicos. Desafortunadamente, la tecnología se ha convertido en una adicción para muchos niños. Los niños mayores pasan un promedio de siete horas al día frente a las pantallas. ¿Por qué el tiempo de pantalla es tan dañino y cuánto tiempo de pantalla debe tener un niño(a) cada día?



## ¿Por qué es demasiado tiempo de pantalla dañino?

- **Problemas de Peso**—El tiempo de pantalla excesivo se ha relacionado con la obesidad. Generalmente, cualquier dispositivo con una pantalla electrónica requiere que la persona esté sentada o quieta mientras lo usa. Además de estar inactivos, los niños también están expuestos a la publicidad de alimentos y bebidas que les hace consumir más alimentos poco saludables y calorías.
- **Problemas de Sueño**—Mientras más tiempo pasen los niños mirando pantallas, especialmente por la noche, menos horas de sueño tendrán. La pérdida de sueño es muy dañino para los niños debido a que sus mentes y cuerpos están en desarrollo.
- **Pobre Desarrollo Social**—Cuando los niños pasan demasiado tiempo con dispositivos electrónicos, se pierden la oportunidad de desarrollar habilidades sociales importantes que son necesarias para interactuar con otras personas. El empleo, las relaciones y los modales sociales simples serán limitados e incómodos si un niño nunca desarrolla habilidades sociales normales.

## ¿Cuánto tiempo de pantalla debe recibir mi hijo(a)?

Niños menores de 2 años	Limite el tiempo de pantalla solamente a Facetime y Skype.
Niños entre 2 y 5 años	Limite el tiempo de pantalla a una hora. Esta hora debería ser un programa educativo de alta calidad. Usted debería mirar el programa con su hijo(a) para ayudarlo(a) a comprender lo que está viendo y cómo se aplica a él/ella.
¡Padres (USTED)!	Limite el tiempo de pantalla alrededor de los niños. Sus hijos aprenden observándolo(a). Establezca buenos hábitos que no involucren tiempo de pantalla.

(Recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría)

### Consejos para administrar el tiempo de pantalla de sus hijos:

- **Espere a darles a sus hijos un dispositivo:** No se apresure a darle a su hijo(a) un dispositivo tecnológico a una edad tan joven. No hay necesidad de que tenga su propio dispositivo. Tendrá más control sobre un dispositivo que le preste en lugar de uno que sea de él/ella.
- **Mantenga el dormitorio sin pantalla.** No permita pantallas en el dormitorio de su hijo(a). Los niños que tienen un televisor, computadora o videojuego en su dormitorio pasan más tiempo sin supervisión frente a la pantalla. Estos niños también duermen menos cada noche.
- **Valore las comidas y paseos en automóvil compartidos en familia.** Coman en familia y disfruten de pasar tiempo hablando entre ustedes. Las mejores conversaciones con sus hijos se llevan a cabo durante las comidas y en el automóvil. Valore esos momentos con sus hijos. No deje que el televisor y los teléfonos se los roben.
- **Participe en el tiempo de pantalla.** Convierta el tiempo de pantalla en una actividad familiar en la mayor medida posible. Tenga una noche de película familiar o una noche de juegos y conversen sobre lo que vieron. Demuestre interés en los videos que están viendo y en los juegos que están jugando. Cuando su hijo(a) muestre interés en las redes sociales, háblele sobre seguridad y privacidad.
- **Prepárese con alternativas divertidas.** Los niños solicitarán más tiempo para mirar videos / programas de TV y jugar juegos. Prepárese con otras actividades divertidas para que tenga menos probabilidades de ceder a sus demandas. Jueguen juntos en familia. Salgan a caminar, jueguen a un juego o bailen al ritmo de música.
- **Controle su propio uso de pantalla.** Los niños aprenden observándolo(a). Si responde a cada mensaje y se desplaza por Facebook, tendrá menos autoridad para limitar el tiempo de pantalla de sus hijos.
- **Evite los bocadillos mientras mira televisión.** Por cada hora de televisión vista por día, los niños consumen 167 calorías adicionales.
- **Establezca límites y adhiérase a ellos.** Sea específico sobre cuándo, dónde y cuánto tiempo de pantalla se permiten. Asegúrese de decirle a su hijo(a) las consecuencias de romper las reglas.



**¡DETENER!**

**Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir crédito.**



Encuétranos en  

El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH) es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Copias han sido depositadas con Publications Clearinghouse del Departamento de Librerías de Oklahoma y están disponibles para bajar en [www.documents.ok.gov](http://www.documents.ok.gov). Esta publicación ha sido presentada en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | July 2019 | 19191WIC | ODH No. P1296A |