

# Apoye el bienestar mental de su hijo: uso de pantallas para niños de 0 a 4 años

## Supporting your Child's Mental Wellness: Screen Use for Children aged 0–4

[\[Sociedad Canadiense de Pediatría \[Canadian Pediatric Society\], 2022\]](#)

### Directrices de la Sociedad Canadiense de Pediatría

#### Niños de 0 a 2 años

**No se recomienda pasar tiempo frente a la pantalla<sup>1</sup>**

Las videollamadas con seres queridos pueden ser una excelente manera de mantenerse en contacto.

#### Niños de 2 a 5 años

**Menos de 1 hora al día de tiempo frente a la pantalla<sup>1</sup>**

**Los niños pequeños aprenden mejor con las interacciones en persona** con adultos cariñosos. Es mejor que su tiempo frente a la pantalla sea el mínimo posible.

En los primeros años, **los riesgos del uso de pantallas** incluyen<sup>1</sup>:

- retraso en el desarrollo del lenguaje
- disminución del nivel de atención, de la memoria operativa y del control de los impulsos
- menor capacidad de lectura
- oportunidades perdidas para conectarse con sus seres queridos
- miopía
- privación del sueño
- menos tiempo al aire libre y menos habilidades de movimiento fundamentales



**Establecer límites cuando los niños son pequeños es más fácil que reducirlos cuando son mayores.**

# Siga las 4 C para ver algunos consejos basados en pruebas para controlar el uso de pantallas por parte de su hijo<sup>1 2</sup>:

<sup>2</sup>(Asociación Americana de Pediatría [American Association of Pediatrics], 2024)

## 1) Comuníquese: **esté presente y participe cuando se usen pantallas y, siempre que sea posible, vea el contenido junto con los niños.**

- Los niños pequeños y los niños en edad preescolar entienden gran parte de nuestro lenguaje, por lo que este es un buen momento para **hablar con ellos sobre lo que ven** en videos y anuncios, o sobre el comportamiento de los personajes.
- Si su hijo está viendo algo, hable de ello. Haga con su hijo algo relacionado con el programa o la película.

## 2) Contenido: **dé prioridad a las actividades que se realizan en persona en lugar de pasar tiempo frente a la pantalla.**

- Los niños de dos años en adelante pueden beneficiarse de programas educativos de alta calidad. Puede intentar **usar herramientas**, como [Common Sense Media](#) o [Plugged-In](#), **para averiguar qué programas son los adecuados.**
- Si usa una plataforma como YouTube, seleccione videos para su hijo en lugar de darle acceso completo al dispositivo. Intente desactivar la reproducción automática para evitar que aparezcan videos que usted no haya elegido.



## 3) Calma: **enséñele a su hijo mecanismos que no tengan nada que ver con dispositivos para afrontar las emociones importantes.**

- Este artículo incluye algunas [estrategias de crianza](#) que han sido recomendadas por pediatras y que podría probar.
- Si usa pantallas, guárdelas para momentos específicos del día o para viajes largos en automóvil/autobús/avión.
- **Ayude a los niños a conciliar el sueño guardando los dispositivos por lo menos 1 hora antes de irse a dormir.** Concéntrese en una rutina relajante a la hora de ir a la cama con actividades como leer y acurrucarse.

#### 4) Considere el desplazamiento: a esta edad, las pantallas pueden desplazar actividades como jugar, mover el cuerpo, correr al aire libre, explorar la naturaleza, mirar libros y charlar con los hermanos y los cuidadores adultos.

- Todas estas actividades enseñan habilidades sociales y mentales que ayudan a preparar a los niños pequeños para que se desempeñen satisfactoriamente en el preescolar y el jardín de infantes.
- Apague las pantallas cuando no las estén usando y evite tener la televisión como ruido de fondo. **Incorpore tiempo sin pantallas en sus rutinas familiares**, como durante las comidas familiares o cuando lea un cuento.

#### Plan de medios electrónicos para la familia

- Como familia, consideren la posibilidad de crear un **plan de medios electrónicos para la familia** que sirva como guía sobre cuándo, cómo y dónde se pueden, y no se pueden, usar las pantallas.
- Al hacer el plan, tenga en cuenta las características únicas de su hijo, los valores familiares y cómo responde a los medios electrónicos. Reevalúe el plan con regularidad a medida que su hijo crezca.
- Incluya sus propias pautas para el uso de pantallas como parte del plan familiar y **considere cómo puede ser un ejemplo a seguir de cómo usar la tecnología de forma sana**.



**No hay pruebas** que sugieran que introducir la tecnología a una edad temprana mejore el desarrollo de su hijo.<sup>1</sup>

