

Apoye el bienestar mental de su hijo: uso de pantallas para jóvenes de 13 a 17 años

Supporting your Child's Mental Wellness: Screen Use for Youth aged 13–17



Esta es un área incipiente de investigación. Sin embargo, sabemos que el uso de pantallas tiene beneficios y riesgos.¹

¹Sociedad Canadiense de Pediatría [Canadian Pediatric Society], 2019

Los posibles beneficios incluyen:

- Combatir el aislamiento, tener oportunidades de aprendizaje, autoexpresión y compromiso cívico¹
- Conexiones sociales, en particular para las poblaciones juveniles minoritarias (p. ej., la comunidad LGBTQIA2S+)²

Los riesgos para la salud mental/física incluyen:

- Comparación social, desplazamiento de otras actividades, interferencia con la atención y el aprendizaje¹
- Interrupción del sueño, uso excesivo y problemático, impacto en la salud visual, y explotación y abuso sexual²

¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es demasiado?

Las Pautas Canadienses de Movimiento para 24 Horas (Canadian 24-Hour Movement Guidelines) recomiendan que los niños pasen menos de 2 horas al día frente a la pantalla para fines recreativos

(sin incluir el tiempo dedicado a las tareas escolares)

Sin embargo, la **calidad importa tanto como la cantidad**, y cada niño es único y sentirá los beneficios y los riesgos del uso de las pantallas **de manera diferente**.

Siga las 4 C para ver algunos consejos basados en pruebas para controlar el uso de pantallas de su hijo^{1,3}:

²(Asociación Americana de Pediatría [American Association of Pediatrics], 2024)

1) Comuníquese: hable abiertamente con su hijo con regularidad sobre su uso de la tecnología.

- **Muéstrese abierto e interesado** al hablar con su hijo sobre el uso de la tecnología. Escuche lo que le diga y haga preguntas como: “Sé cuál _____ [aplicación/juego] es importante para ti. Quería preguntarte sobre eso. ¿Cómo te va con tu uso de [la aplicación/el juego] _____?”.
- Si su hijo usa redes sociales, hable sobre cómo podrían recomendarle contenido inapropiado o cómo este contenido inapropiado podría aparecer en su página de noticias. Ayúdelo a reconocer videos falsos o malintencionados, o imágenes corporales idealizadas. **Hágale saber a su hijo que puede hablar con usted** sobre cualquier cosa negativa o inapropiada que vea o que le suceda en Internet.
- Escuche y brinde apoyo cuando los niños estén angustiados debido a pequeños errores sociales. **Hable con su hijo sobre cómo se siente respecto de sus relaciones con sus compañeros por Internet** y en persona. ¿Se siente seguro? ¿Se siente apoyado?

2) Contenido: cuando utilice pantallas, dé prioridad a las actividades educativas, activas o sociales, en lugar de aquellas que son pasivas o antisociales.

- **Lea reseñas**, como las de [Common Sense Media](#) o [Plugged-In](#), para averiguar qué programas, juegos y películas son los más adecuados para su nivel de madurez. En este rango de edad, quizás quiera pedirle a su hijo que sea parte de este proceso.
- **Miren programas y películas juntos**. Estas pueden ser excelentes oportunidades para iniciar una conversación sobre temas como el uso de sustancias, la imagen corporal, las relaciones románticas u otros temas difíciles.



3) Calma: tome en cuenta lo siguiente: ¿cómo calma su hijo las emociones o se va a dormir?

- Debido a que los dispositivos y los videojuegos son una distracción fácil, muchos adolescentes dicen que los usan para escapar de los sentimientos negativos. Apoye a su hijo para explorar **otras estrategias de afrontamiento sanas** (como hablar con amigos/familiares de confianza, hacer ejercicios de la mente y el cuerpo, hacer respiraciones profundas, dar un paseo, crear arte o música, o jugar con mascotas).
- **Ayude a su hijo a guardar los dispositivos al menos 1 hora antes de acostarse** para que pueda relajarse y dormirse.

4) Considere el desplazamiento: en lugar de centrarse únicamente en “reducir el tiempo frente a la pantalla”, piense en lo que su familia quiere “reincorporar”.

- **Pregúntele a su hijo: “¿En qué interfieren los medios electrónicos?”.**
- Hable con sus hijos sobre cómo equilibrar el tiempo que pasan frente a las pantallas para que haya suficiente tiempo para dormir, leer, dibujar, hacer la tarea, etc. Los padres pueden poner el ejemplo de guardar los teléfonos a la hora de dormir, a la hora de cenar, al hacer la tarea o al viajar en automóvil, lo que mejor se ajuste al plan de medios electrónicos para la familia.



Crean un plan de medios electrónicos para la familia

Se alienta a los padres y tutores a crear **planes personalizados de medios electrónicos para la familia** para abordar las necesidades de su hijo. Establecer límites cuando los niños son pequeños es más fácil que reducirlos cuando son mayores.

Ayude a enseñar a su hijo estrategias para controlar el uso del teléfono

<p>Desactive las notificaciones y establezca límites de tiempo para determinadas aplicaciones</p>	<p>Reorganice la pantalla de inicio para que las aplicaciones estén en la segunda o tercera página, o considere la posibilidad de eliminar aplicaciones de su teléfono por completo</p>	<p>Use el teléfono en modo de escala de grises durante la noche</p>
<p>Establezca una regla familiar para cargar sus teléfonos fuera de las habitaciones por la noche</p>	<p>Hable con su hijo sobre algunas de <u>las estrategias</u> que utilizan las empresas de aplicaciones para hacer que las personas usen sus dispositivos durante más tiempo</p>	<p>Esté consciente del uso problemático de los medios electrónicos, que ocurre cuando el uso de dichos medios es compulsivo, interfiere con las amistades o conduce a discusiones frecuentes</p>

Como parte del plan de medios electrónicos para la familia, considere la posibilidad de usar los controles parentales con el objetivo principal de que su hijo comience a controlar sus propios límites a medida que crece.

El tiempo frente a la pantalla puede afectar la salud visual de su hijo. Anímelos a parpadear con regularidad, a mantener las pantallas a un brazo de distancia de su cara y a tomar descansos con regularidad para salir.