

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

¹[\[Sociedad 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}:

³(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, quizá 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.



[Plugged-In](#)



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

Desactive las notificaciones y establezca límites de tiempo para determinadas aplicaciones	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	Use el teléfono en modo de escala de grises durante la noche
Establezca una regla familiar para cargar sus teléfonos fuera de las habitaciones por la noche	Hable con su hijo sobre algunas de las estrategias que utilizan las empresas de aplicaciones para hacer que las personas usen sus dispositivos durante más tiempo	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

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.
Anímelo a parpadear con regularidad, a mantener las pantallas a un brazo de distancia de su cara y a tomar descansos con regularidad para salir.