

Apoye el bienestar mental de su hijo: uso de pantallas para niños de 5 a 12 años

Supporting your Child's Mental Wellness: Screen Use for Children aged 5–12



**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 incluyen¹:

- Amistades y conexiones sociales, autoexpresión y creatividad
- Oportunidades de aprendizaje; desarrollo cognitivo y social

Los riesgos incluyen¹:

- Dificultades de comportamiento y conducta; impacto negativo en el aprendizaje y los resultados académicos
- Impacto negativo en la salud mental, disminución de la cantidad y la calidad del sueño, impacto en la salud visual y niveles más bajos de actividad física

¿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 pantallas de manera **diferente**.

Siga las 4 C para ver algunos consejos basados en pruebas para controlar el uso de pantallas de su hijo¹²:

²(Asociación Estadounidense 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. Haga preguntas como: “¿Qué es lo que te gusta de este programa/esta aplicación/este juego?” o “¿Cómo te sientes después de verlo/de usarla/de jugarlo?”.
- Hágale saber a su hijo que puede hablar con usted sobre cualquier cosa negativa o perturbadora que vea en Internet. Si su hijo tiene teléfono y ha empezado a enviar mensajes de texto a sus amigos, revise cómo van esas interacciones.
- Continúe estando presente y participando cuando se utilicen las pantallas. Siempre que sea posible, **vea el contenido con sus hijos y hablen sobre este**.

2) Contenido: cuando utilicen pantallas, den prioridad a las actividades educativas, activas o sociales.

- Ayude a los niños a elegir contenido apropiado para su desarrollo y a reconocer contenido o comportamientos problemáticos. 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.
- 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 crezca.



3) Calma: ¿cómo calma su hijo las emociones o se va a dormir?

- **Ayude a los niños a conciliar el sueño guardando los dispositivos por lo menos 1 hora antes de irse a dormir.** Enséñales técnicas como la respiración profunda y escuchar música tranquila para ayudar a calmar su cerebro.
- Cuando su hijo esté aburrido, trate de salir a jugar, hacer algo creativo o jugar juntos en lugar de usar pantallas.

4) Considere el desplazamiento: en lugar de centrarse 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, jugar al aire libre, dibujar, pasar el rato y practicar deportes con otros niños. Los padres pueden poner el ejemplo de dejar los teléfonos a la hora de dormir, a la hora de cenar o al viajar en automóvil, lo que mejor se ajuste al plan de medios electrónicos para la familia.



Cree un plan de medios electrónicos para la familia

Se alienta a los padres y cuidadores 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.