

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 hijo^{1 2}:

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?”.
- Hágle 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.



[Plugged-In](#)



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.** Enséñeles 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.