



Más allá del tiempo frente a la pantalla:

Guía para padres sobre el uso de medios

Los medios en todas sus formas, inclusive la televisión, las computadoras y los teléfonos inteligentes pueden afectar la manera en que los niños y adolescentes sienten, aprenden, piensan y se comportan. Sin embargo, los padres (ustedes) siguen siendo la influencia más importante.

La American Academy of Pediatrics (AAP, por su sigla en inglés) lo alienta a que ayude a sus hijos a desarrollar hábitos saludables de uso de los medios desde temprano. Siga leyendo para aprender más.

El uso de los medios y sus hijos

Usted puede decidir cuál es el mejor uso de los medios para su familia. Recuerde, todos los niños y adolescentes necesitan tener un sueño adecuado (8-12 horas, dependiendo de la edad), actividad física (1 hora) y tiempo alejado de los medios. (Ver la tabla de "Pautas de uso de medios" para ver las pautas generales para el uso de los medios basado en la edad.)

Como los niños de hoy están creciendo en una época de experiencias de uso de los medios altamente personalizadas, los padres deben desarrollar planes de uso de los medios personalizados para sus hijos. Los planes de los medios de comunicación deben tomar en cuenta la edad, salud, personalidad y etapa del desarrollo de cada niño. Cree un Plan de uso de los medios para la familia en línea en HealthyChildren.org/MediaUsePlan/ES. Con la creación de un Plan de uso de los medios para la familia, los padres pueden ayudar a los niños y adolescentes a equilibrar el uso de los medios con otras actividades saludables.

¿Por qué usar medios digitales?

- Los medios digitales pueden
 - exponer a los usuarios a nuevas ideas e información.
 - crear conciencia de los eventos y problemas actuales.
 - promover la participación en la comunidad.
 - ayudar a los estudiantes a trabajar con otros en tareas y proyectos.
- El uso de los medios digitales también tiene beneficios sociales que
 - permiten a las familias y amigos a mantenerse en contacto, sin importar dónde vivan.
 - mejoran el acceso a redes de apoyo valiosas, especialmente para las personas con enfermedades o discapacidades.
 - ayudan a promover el bienestar y los comportamientos saludables, tales como dejar de fumar o cómo comer sano.

¿Por qué limitar el uso de los medios?

El uso excesivo de los medios digitales puede poner a su hijo en riesgo de

- **no dormir lo suficiente.** Los niños con más exposición a los medios o que tienen una televisión, una computadora o un dispositivo móvil en su cuarto, duermen menos y se duermen más tarde. Incluso los bebés pueden quedar sobreestimulados con las pantallas y es posible que no reciban el sueño suficiente que necesitan para crecer. La exposición a la luz (particularmente la luz azul) y el contenido estimulante de las pantallas puede retrasar o interrumpir el sueño y puede causar un efecto negativo en la escuela.
- **Retrasos en el aprendizaje y en las destrezas sociales.** Los niños que miran demasiada televisión en la infancia en el preescolar pueden mostrar retrasos en la atención, razonamiento, lenguaje y destrezas sociales. Una de las razones del retraso podría ser porque interactúan menos con sus padres y su familia. Los padres que dejan la televisión encendida y se concentran en su propio medio digital pierden oportunidades muy valiosas de interactuar con sus hijos y ayudarlos a aprender. Los niños y los adolescentes con frecuencia usan los medios de entretenimiento al mismo momento en que hacen otras cosas, como

la tarea domiciliaria. Esa capacidad de realizar varias tareas a la vez puede tener un efecto negativo en la escuela.

- **Obesidad.** Mirar televisión durante más de 1.5 horas a diario es un factor de riesgo de obesidad para niños de 4 a 9 años de edad. Los adolescentes que miran más de 5 horas de televisión por día tienen 5 veces más probabilidad de tener sobrepeso que los adolescentes que miran de 0 a 2 horas. Las publicidades y comer bocadillos mientras miran la televisión pueden promover la obesidad. Además, los niños que usan los medios en exceso tienen menos posibilidades de estar activos con juegos físicos y saludables.
- **Problemas de conducta.** El contenido violento en la televisión y en las pantallas puede contribuir a los problemas de comportamiento en los niños, porque tienen miedo y están confundidos por lo que ven o porque intentan imitar a los personajes en las pantallas.
- **Uso problemático de Internet.** Los niños que usan los medios en línea en exceso pueden estar en riesgo de uso de Internet problemático. Los niños que juegan mucho a los videojuegos tienen riesgo de sufrir trastornos a causa de los juegos en Internet. Pasan la mayoría de su tiempo libre en línea y muestran poco interés en las relaciones de la vida real o fuera de línea. Ambos extremos del uso de Internet puede causar un aumento en el riesgo de depresión.
- **Comportamientos riesgosos.** Las publicaciones de los adolescentes en los medios sociales con frecuencia muestran comportamientos riesgosos, tales como consumo de sustancias, comportamientos sexuales, autoagresión o trastornos en la alimentación. La exposición de los adolescentes en los medios al alcohol, tabaco o comportamientos sexuales está asociada con el inicio temprano de estos comportamientos.
- **Sexting, privacidad y depredadores.** Sexting es enviar imágenes de desnudos o semidesnudos y mensajes de texto sexualmente explícitos, usando un teléfono celular. Alrededor del 12 % de los jóvenes de 10 a 19 años de edad han enviado una fotografía sexual a otra persona. Los adolescentes deben saber que una vez que hayan compartido algo con otros, no van a poder borrarlo o eliminarlo completamente. Es posible que no conozcan o elijan no usar las configuraciones de privacidad. Otro riesgo es que los abusadores sexuales pueden usar las redes sociales, salas de chat, correo electrónico y juegos en línea para comunicarse y explotar a los niños.
- **Intimidación en Internet.** Los niños y adolescentes en línea pueden ser víctimas de intimidación en Internet. La intimidación en Internet puede causar problemas sociales, académicos y de salud negativos a corto y largo plazo tanto para el intimidador como para la víctima. Afortunadamente, los programas para ayudar a prevenir la intimidación pueden reducir la intimidación en Internet.

Más consejos sobre el uso de medios para padres, familias y cuidadores

- No se sienta presionado para introducir la tecnología temprano. Las interfaces de medios son intuitivas y los niños las aprenden rápidamente.
- Descubra qué tipo y cantidad de medios que se usan y qué comportamientos en los medios son adecuados para cada niño, y para usted. Marque límites coherentes en las horas de uso de los medios y tipos de medios a usar.
- Seleccione y mire los medios con su hijo para que pueda aprender a usar los medios para aprender, ser creativo y compartir estas experiencias con su familia.
- Verifique el uso de los medios de su hijo por su salud y seguridad.

Pautas para el uso de los medios

Edad	Descripción	Consejos
Menores de 2 años	Los niños menores de 2 años aprenden y crecen cuando exploran el mundo físico que los rodea. Sus mentes aprenden mejor cuando interactúan y juegan con sus padres, hermanos, cuidadores y otros niños y adultos. Los niños menores de 2 años tienen problemas para entender lo que ven en los medios y cómo se relaciona con el mundo que los rodea. Sin embargo, los niños de 18 a 24 meses pueden aprender a partir de medios educativos de alta calidad, si los padres miran y juegan con ellos y repasan las lecciones.	- El uso de los medios debe ser muy limitado y solo cuando un adulto está mirando con ellos, hablando y enseñando (por ejemplo, chat con video con familiares y con los padres). - Para los niños de 18 a 24 meses, si desea introducir medios digitales, ° Elija programas de alta calidad. ° Use los medios con su hijo. ° Evite el uso de los medios estando solos.
De 2 a 5 años de edad	A los 2 años de edad, muchos niños pueden entender y aprender palabras de los chats con videos en vivo. Los niños pequeños pueden escuchar o unirse a una conversación con sus padres. Los niños de 3 a 5 años de edad tienen mentes más maduras, por lo que un programa educativo bien diseñado como <i>Sesame Street</i> (con moderación) puede ayudar a los niños con sus destrezas sociales, de lenguaje y de lectura.	- Limite el uso de las pantallas a no más de 1 hora por día. - Encuentre otras actividades para que hagan sus hijos que sean saludables para su cuerpo y mente. - Elija medios que sean interactivos, sin violencia, educativos y que fomenten las destrezas sociales. - Mire o juegue con su hijo.
De 5 años de edad en adelante	Hoy en día, los niños que van a la escuela y los adolescentes están creciendo sumergidos en los medios digitales. Es posible que tengan sus propios dispositivos móviles y otros dispositivos con acceso a medios digitales.	- Asegúrese de que el uso de los medios no esté desplazando otras actividades importantes, tales como el sueño, el tiempo en familia y el ejercicio. - Verifique el uso de los medios de su hijo por su salud y seguridad.
Preadolescentes y adolescentes	Es posible que los preadolescentes y adolescentes tengan un poco de independencia en lo que eligen y lo que ven y es posible que usen los medios sin supervisión de sus padres.	Los padres deberían conversar con los preadolescentes y adolescentes acerca del uso de los medios, ciudadanía digital, lo que han visto o leído, con quién están hablando y lo que han aprendido del uso de los medios.

Ver "Más consejos sobre el uso de medios para padres, familias y cuidadores". Además, cree un Plan de uso de los medios para la familia en línea en HealthyChildren.org/MediaUsePlan/ES. Un Plan de uso de los medios para la familia es útil para fijar límites y expectativas coherentes acerca del uso de los medios para padres, niños y adolescentes.

- Interrumpa el uso de dispositivos o pantallas 1 hora antes de la hora de dormir. No permita que sus hijos se duerman con dispositivos tales como teléfonos inteligentes.
- No promueva el uso de medios de entretenimiento mientras hacen las tareas domiciliarias.
- Planifique momentos sin medios juntos, tales como cenas familiares.
- Elija lugares sin medios y sin conexión en el hogar, por ejemplo, los cuartos.
- Realice actividades familiares que promuevan el bienestar, tales como los deportes, la lectura y las conversaciones.
- Dé un buen ejemplo. Apague el televisor y coloque su teléfono inteligente en "no molestar" durante los momentos sin medios con su familia.
- Use sitios como Common Sense Media (www.commonsensemedia.org) para ayudarlo a decidir si las películas, programas de televisión, aplicaciones y videojuegos son adecuados para la edad y por su contenido para sus hijos y sus valores familiares.
- Comparta las reglas de los medios de su familia con los cuidadores y abuelos para asegurarse de que las reglas sean coherentes.
- Hable con su hijo y adolescente acerca de cómo ser un buen ciudadano y la seguridad. Esto incluye tratar a otros con respeto en línea, evitar la intimidación en Internet y el sexting, estar precavidos por las solicitudes en línea y proteger su privacidad.
- Recuerde que su opinión cuenta. La televisión, los videojuegos y otras producciones, transmisiones y patrocinadores de medios prestan atención a lo que mira el público. Para obtener más información de la Comisión Federal de Comunicaciones (Federal Communications Commission, FCC), visite <http://reboot.fcc.gov/parents>.
- Aliente a la escuela de su hijo y a su comunidad a promover mejores programas en los medios y hábitos saludables. Por ejemplo, organice una Semana sin medios en su ciudad con otros padres, maestros y vecinos.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org
Powered by pediatricians. Trusted by parents.
© 2016 American Academy of Pediatrics

La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 67 000 pediatras generales, especialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de todos los bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Las personas que aparecen en las fotografías de esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas tratados. Todos los personajes que representan son ficticios. La lista de recursos no implica que American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente. La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Translation of *Beyond Screen Time: A Parent's Guide to Media Use*

© 2020 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.