

Consejos sobre el tiempo que el niño pasa frente a una pantalla

Limítelo a menos de 2 horas diarias.

¿En qué consiste el tiempo que pasa frente a una pantalla?

Es el tiempo que el niño pasa viendo algo en el teléfono, la tableta, el televisor o la computadora, o jugando en estos aparatos. No se incluye el tiempo que gasta haciendo tareas en la computadora.

En general, los niños que pasan menos tiempo frente al televisor...

- Rinden más en la escuela.
- Comen alimentos más saludables.
- Leen más.
- Pesan menos.
- Duermen.
- Ven menos situaciones violentas.

¿Cómo puedo mantener en menos de dos horas el tiempo que mi niño pasa frente a una pantalla?

Fije límites.

Planifique lo que va a ver o a hacer frente a una pantalla para que no sea más de dos horas. Luego, encienda el televisor, la computadora o el juego de video para que realice lo que se planificó y apáguelo cuando se cumpla el tiempo.

No tenga pantallas encendidas a las horas de las comidas.

Las comidas deben ser para conversar unos con otros sobre los sucesos del día.

Piense en otras cosas que puede hacer.

Ver televisión, jugar juegos de video y navegar el Internet pueden convertirse en hábitos. Ayúdele a su niño a hacer una lista de otras cosas que puede hacer.

Mantenga los televisores y otras pantallas fuera de los cuartos.

Los niños que tienen pantallas en su cuarto tienden a pasar mucho más tiempo frente a ellas, a ver más materiales violentos y para adultos, a ver más comerciales de comida chatarra y a tener más problemas de sueño.

Dé buen ejemplo.

Ver que usted reduce el tiempo que pasa frente a una pantalla le ayudará a su niño a hacerlo también.

Los niños necesitan por lo menos una hora diaria de actividad.
Reemplace parte del tiempo que pasan frente a la pantalla por algo que los mantenga activos.