

Cómo establecer límites en el tiempo de pantalla para niños y adolescentes

Si su hijo tiene dificultad para despegarse de una pantalla, no está solo. Muchos padres y cuidadores tienen el mismo problema. Las pantallas están en todas partes. Es fácil que capturen la atención de su hijo. Los expertos recomiendan que los niños y los adolescentes tomen descansos de las pantallas para que tengan tiempo suficiente que puedan dedicar a otras actividades saludables. Por suerte, hay muchas formas en las que puede ayudar a que su hijo se tome un descanso de un dispositivo.

¿Cómo sé si mi hijo pasa demasiado tiempo con una pantalla?

Quizás sea difícil darse cuenta de cuándo se necesita un descanso de la pantalla. En lugar de pensar en cuántas horas por día su hijo usa una pantalla, piense cómo las pantallas afectan su salud en general. Aquí hay algunas preguntas para empezar:

- ¿Mi hijo duerme lo suficiente?
- ¿Hace ejercicio todos los días?
- ¿Tiene una alimentación equilibrada, con frutas y verduras?
- ¿Puede cumplir con todas las tareas de la escuela?
- ¿Pasa tiempo significativo en persona con amigos y familiares?
- ¿Disfruta las actividades fuera de la pantalla, como música, deportes o manualidades?

Si todas las respuestas son sí, es probable que el tiempo en la pantalla no sea un problema. Pero si la tecnología es un obstáculo para el sueño, el humor, la escuela o las relaciones, reducir el tiempo de pantalla puede ayudar.

Cómo establecer límites

Los límites que establezca dependen de la edad y el estilo de vida de su hijo. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo para obtener más información. A continuación encontrará consejos de un grupo de expertos en pediatría:

- **Niños menores de 18 meses.** Según la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por su sigla en inglés), los niños menores no deberían usar pantallas o solo deberían hacerlo cuando hay un adulto cerca para enseñarles y hablar (por ejemplo, hablar por videoconferencia con familia).
- **Niños entre los 18 y 24 meses.** Si quiere introducir las pantallas a los niños en este grupo etario, desde la AAP se recomiendan programas o aplicaciones educativas. Los niños menores aprenden mejor al lado de un adulto; por eso se recomienda que usen las pantallas juntos. No permita que los niños de esta edad pasen tiempo con pantallas solos. Establezca límites en el tiempo de pantalla, como 1 hora por día. Asegúrese de hacer énfasis en actividades fuera de la pantalla, como leer, hablar y jugar juntos.

- **Niños en edad preescolar de 2 a 5 años.** La recomendación de la AAP es limitar el tiempo de pantalla en actividades no educativas a aproximadamente 1 hora por día. Busque otras actividades que sean saludables para el cuerpo y la mente de los niños. Vea o juegue con el contenido multimedia junto con su hijo.
- **Niños en edad escolar a partir de los 5 años.** Al establecer límites en el tiempo de pantalla, ayudará a su hijo a dormir bien (entre 8 y 12 horas, según la edad) y a hacer actividad física (1 hora por día). Establezcan juntos horarios sin pantallas, como durante las comidas o antes de acostarse. Definan lugares libres de pantallas, como la mesa donde comen o la habitación. Esto brinda una estructura. Además, puede usar el tiempo de pantalla adicional como recompensa por los comportamientos positivos. Por ejemplo, si está listo para la escuela puntual, hacer los quehaceres o hacer la tarea.

Es normal que los niños se resistan a las reglas nuevas. Podrían molestarse o pedir más tiempo de pantalla una y otra vez. En general, se acostumbran a una regla en un par de semanas. Durante ese tiempo, es importante ser coherente con la regla. Intente no debatir acerca de la regla. Una vez que está decidido, ya no se puede discutir.

Cuando la regla esté firmemente aplicada, quizás deba hacer excepciones a veces. Eso está bien. A veces, dejar que los niños tengan un poco más de tiempo de pantalla le permite cuidarse o hacer otras cosas. Ser flexible es la mejor manera de disminuir el estrés para todos. Asegúrese de que sus hijos sepan que se trata de un caso especial y que no pueden esperar ese tiempo adicional todos los días.

Los límites pueden variar con el tiempo, a medida que la vida cambia y los niños crecen. La decisión depende de usted.

Otros consejos para reducir el tiempo de pantalla

- **Piensen juntos en actividades sin pantallas.** Además de establecer límites, una gran oferta de actividades sin pantallas puede redirigir la atención de su hijo. Haga una lista de cosas que le guste hacer, como leer, andar en bicicleta, jugar al ajedrez, hacer manualidades o pasar tiempo con una mascota. De esa forma, su hijo tiene muchas opciones para elegir si se aburre.
- **Establezca límites en el tiempo frente a las pantallas para usted.** Ayude a su hijo con los límites mediante el ejemplo. Intente dejar sus propios dispositivos durante horarios fijos, como a la hora de cenar, para ayudar a su hijo mientras se adapta a las reglas nuevas.
- **Consulte el Plan Familiar para Contenido Multimedia.** Creado por la Academia Estadounidense de Pediatría, el [Plan Familiar para Contenido Multimedia](#) ayuda a la familia a establecer límites basados en la edad, la salud, la personalidad y la etapa madurativa de cada niño. El plan se puede cambiar para los recesos escolares o a medida que los niños crecen.

No se rinda

Puede ser difícil evitar que los niños estén frente a las pantallas. Pero mantenerlos involucrados en otras actividades y garantizar que descansen lo necesario puede mejorar su salud mental y física. Puede ayudar a su hijo a encontrar un buen equilibrio. Esto le permitirá mantenerse activo y conectado con su comunidad. También lo ayudará a desarrollar muchas habilidades que lo beneficiarán durante la vida.