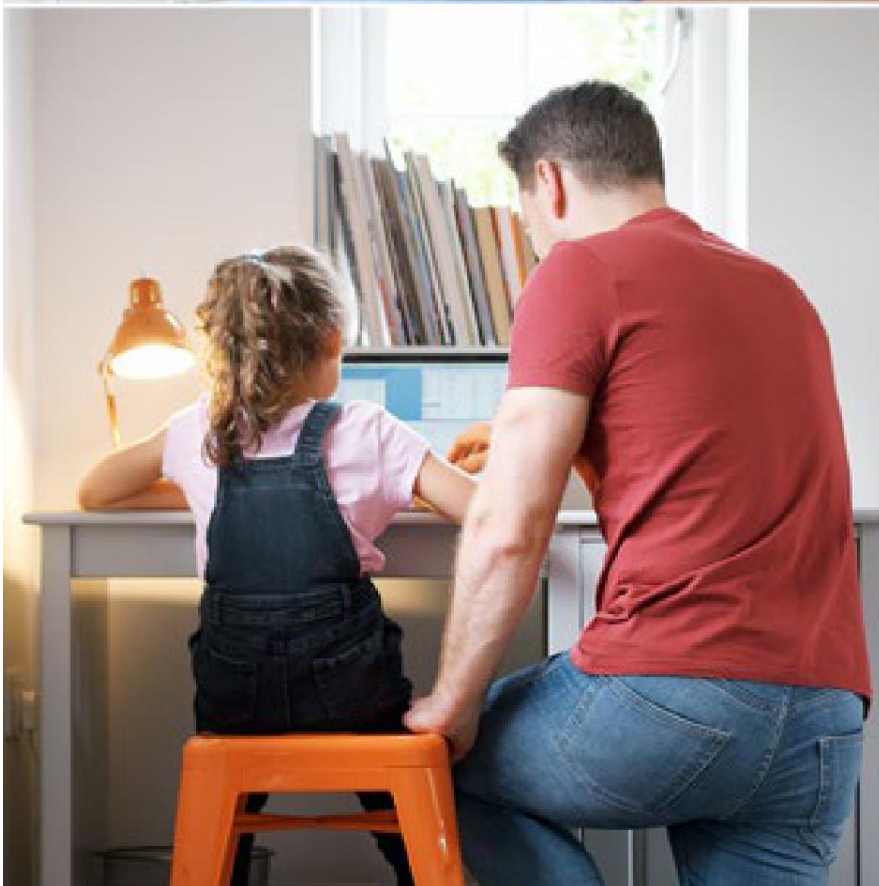




Los niños y el tiempo frente a la pantalla



Descripción general

Las pantallas electrónicas forman parte de la vida de los niños de todas las edades. Los televisores, las computadoras y las tabletas están a nuestro alrededor. Pero, ¿cuánto es demasiado? Aprendamos más acerca de lo que es adecuado para su hijo.

Desde el nacimiento hasta los dos años

En primer lugar, sepa que no se recomienda el tiempo frente a la pantalla para los niños menores de dos años. La excepción es si usted utiliza la función de video chat para que su hijo pueda ver a un ser querido.

De dos a cinco años

Una vez que un niño tiene dos años de edad, cierto tiempo frente a la pantalla está bien. Entre los dos y los cinco años de edad, se puede permitir un tiempo de pantalla de hasta una hora por día. Busque contenidos de alta calidad. Seleccione programas con música e historias que lo capten. Inspeccione el contenido antes de mostrarlo a su hijo. Y luego, mire o juegue con él para que no sea una actividad pasiva y solitaria. Explíquele lo que están viendo. Ayúdelo a resolver problemas y sea partícipe de la experiencia.

Desde los seis años en adelante

Cuando su hijo alcance los seis años de edad, usted puede permitirle más tiempo de pantalla. Pero oriéntelo hacia contenidos de calidad que lo ayuden a ser creativo y participativo. Es necesario vigilar de cerca lo que ven. Utilice una herramienta de control parental para filtrar las cosas que no son apropiadas.

Conclusión

Por último, tenga en cuenta que incluso el tiempo de pantalla de alta calidad no es tan bueno para la mente en desarrollo del niño como el tiempo de juego no estructurado. Demasiado tiempo frente a la pantalla puede acarrear problemas como pérdida de habilidades sociales y obesidad. Para obtener más información, consulte con el médico de su hijo.