

Paternalidad para la prevención: Tiempo de pantalla

Acerca del tiempo de pantalla



Vivimos en un mundo rico en tecnología con una cultura "conectada". Si bien no se han realizado investigaciones concluyentes sobre el tiempo "bueno" y "malo" de la pantalla y su relación con el cerebro adolescente, lo cierto es que el tiempo de pantalla quita tiempo de otras actividades productivas y saludables, como el ejercicio, el sueño, las interacciones entre compañeros y familiares, los estudios académicos. v actividades "desconectadas".

No todo el tiempo de pantalla es creado igual. Los dispositivos tecnológicos sirven para muchos propósitos diferentes ... algunos son puramente para el entretenimiento y otros pueden apoyar la educación y el aprendizaje. La **Academia Americana de Pediatría** y la **Organización Mundial de la Salud**, ambos líderes en el establecimiento de pautas para el tiempo de pantalla. acuerdan que el equilibrio es clave.

Academia Americana de Pautas Pediátricas	
Niños menores de 18 meses.	Nada de tiempo frente a la pantalla, excepto video chat
Niños de 18 a 24 meses.	Programas de alta calidad limitadas si los adultos los ven o juegan con ellos para ayudarles a comprender
Niños de 2 a 5 años	Límite de 1 hora por día de programación de alta calidad
Niños de 5 años o más	Cree un plan familiar de medios y sea congruente con el cumplimiento de los tiempos y zonas sin pantallas
Pautas de la Organización Mundial de la Salud	
Niños menores de 1 año	Nada de tiempo frente a la pantalla
Niños menores de 5 año	Límite de 1 hora por día de tiempo de pantalla

Riesgos de demasiado tiempo de pantalla

- Dificultad para dormir por la noche
- Aumento del riesgo de ansiedad, problemas de atención, depresión.
- Pérdida de habilidades sociales
- Problemas de comportamiento
- Mayor riesgo de obesidad
- Vista borrosa y dificultad para enfocarse
- Dolores de cabeza/migrañas
- Dolor de cuello
- Sensibilidad a la luz
- Menos tiempo para jugar
- Pérdida de creatividad
- Violencia



TERMINOLOGÍA

Tiempo de pantalla
Una expresión comodina para referirse al tiempo que los niños y adolescentes pasen interactuando con televisores, computadoras, teléfonos inteligentes, tabletas y videojuegos.

Consumo pasivo
Ver televisión, leer, escuchar música.

Consumo interactivo
Jugar videojuegos en línea, navegar por internet

Comunicación
Video chat, usando las redes sociales.

Creación de contenidos
Usando dispositivos para hacer arte digital o música.

La forma en que los niños utilizan dispositivos es el mejor pronosticador de problemas emocionales o sociales relacionados con la adicción a la pantalla. Si nota cambios en su hijo(a) durante o después de ver televisión, jugar videojuegos o en línea, considere la posibilidad de crear un plan de medios y hable con su hio(a) sobre sus inquietudes.

DATOS RÁPIDOS

- La mayoría de los niños estadounidenses pasan 3 horas al día viendo televisión.
- Los niños de 6 a 12 años pasan un promedio de 6 horas al día en línea.
- Los adolescentes de hoy pasan un promedio de 9 horas al día en línea.

Adicción a la pantalla: Los dispositivos tecnológicos están diseñados para aumentar el placer en el usuario al liberar dopamina, la sustancia química de "sentirse bien" producido naturalmente en nuestros cuerpos. El uso no controlado de dispositivos tecnológicos puede imitar otras adicciones, como la adicción a las drogas o al juego

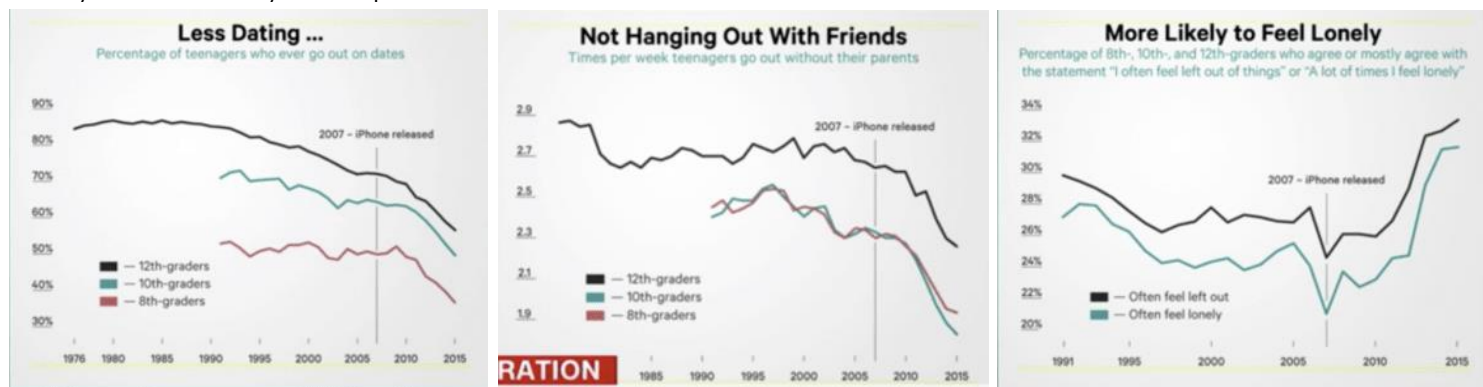
CONSEJOS PARA DISMINUIR EL TIEMPO DE PANTALLA EN NIÑOS MENORES

Revisar y elegir	Cuando su hijo(a) le pida que juegue un juego o descargue una aplicación, mire primero si es apropiado para su edad y enquanto a su desarrollo.
Sin pantallas antes de acostarse	Los niños necesitan al menos 1 hora de tiempo sin pantalla para que sus cerebros se asienten en el modo de "descanso" para un sueño y ciclo de despertar saludables.
Apague el televisor si nadie lo está viendo	La televisión "de fondo" puede ser una distracción y se ha demostrado que interfiere con los padres cuando están hablando e interactuando con sus hijos.
Disfrute de otros tipos de medios con sus hijos	Leer con sus hijos es una de las mejores maneras de establecer lazos afectivos y compartir experiencias con su hijo(a)
Sus hijos lo/la están mirando	Sirve de ayuda crear un plan de medios familiar "sin pantalla". Cuando su hijo(a) lo/la ve participando en otras actividades, aprende a explorar y también a tener otras experiencias.

CONSEJOS PARA DISMINUIR EL TIEMPO DE PANTALLA EN NIÑOS MAYORES

Retire la televisión o la computadora del dormitorio de su hijo(a).
No permita que vean la televisión durante las comidas o la tarea.
Apague el televisor cuando no esté en uso.
Elija programas para ver con anticipación, haga un horario de ver los programas.
Presente otras actividades: juegos de mesa, caminatas al aire libre, hacer mandados juntos.
Mantenga un "registro técnico" de cuánto tiempo pasa la familia frente a una pantalla.
Sea un modelo positivo. Disminuye su propio tiempo de pantalla a 2 horas por día.
Considere usar una aplicación para monitorear y controlar el tiempo de pantalla.
¡Tenga una semana sin pantallas!

Tiempo de pantalla y salud mental: El investigador Jean Twenge, ha analizado detenidamente el vínculo entre el lanzamiento del iPhone y la salud mental y del comportamiento de los adolescentes.



Fuente: Aumento de síntomas depresivos, resultados relacionados con el suicidio y tasas de suicidio entre los adolescentes de EE. UU. Después de 2010 y enlaces a un aumento en el tiempo en la pantalla de nuevos

RECURSOS

American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría):

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Pages/Media-and-Children.aspx>

<https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591>

Common Sense Media

<https://www.common Sense Media.org/>

Mayo Clinic

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/screen-time/art-20047952>

New York Times

<https://www.nytimes.com/2018/12/10/health/screen-time-kids-psychology.html>

Partes de este folleto de asesoría y consejos fueron adaptadas de algunos de estos recursos.

"Parenting for Prevention" (Paternidad para la prevención) es una serie educativa de la Coalición "Decisions at Every Turn" (Decisiones a todo momento) para padres y otros adultos interesados en desarrollar la conciencia y el conocimiento acerca de asuntos importantes para los jóvenes y en fomentar el diálogo sobre la toma de decisiones saludables.

Visite <http://www.AshlandDecisions.org/narent-tin-sheets.html> para tener acceso a nuestra amplia colección de folletos de asesoría y consejos.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721

www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 x8284