

➤ *Consejos para familias: niños de tres a ocho años*

Ayuda a tu familia a usar la televisión, celulares y tabletas de forma saludable

Cuando los niños pequeños crecen, su interés por los programas de televisión, películas, aplicaciones y videojuegos cambia. Puede ser que te preguntes cuánto tiempo frente a una pantalla es demasiado para los niños de tres a ocho años. Al mismo tiempo, te puedes estar preguntando: ¿cómo hacer tus quehaceres si no les permites estar un tiempo frente a la pantalla? Estos cuatro consejos pueden ayudar al desarrollo saludable de tu hijo y ayudarte a tomar buenas decisiones para tu familia.



Lee estos 4 consejos 

1

Equilibra el tiempo frente a las pantallas con otras actividades.

Trata de lograr un balance saludable que incluya tiempo con la familia y amigos, juegos, ejercicio al aire libre y muchas horas de sueño. Establece reglas sobre cuándo, cuánto tiempo y en dónde pueden ver televisión, usar celulares y tabletas, o jugar videojuegos. Si crees que están listos, deja que tus hijos te ayuden a decidir las reglas para ellos mismos (¡y para ti!).

Pregúntate: ¿Qué reglas tiene mi familia sobre el uso de la televisión, celulares, tabletas y videojuegos? ¿Interrumpen el tiempo familiar, como las comidas o la hora de dormir?

2

Elige programas, videos o aplicaciones que sean apropiados para la edad y los intereses de tus hijos.

Fija reglas en el hogar sobre qué programas de televisión, películas o aplicaciones pueden ver o usar. Usa sitios como Common Sense Media para encontrar contenido de alta calidad. Busca programas o juegos que animen a los niños a pensar, crear o jugar. Trata de evitar contenido con sonidos fuertes, mucha publicidad u otros elementos que los puedan distraer.

Pregúntate: ¿Mi hijo parece estar interesado, o está aburrido o frustrado? ¿Qué está aprendiendo con ese programa de televisión, video o aplicación?

Ayuda a tu familia a usar la televisión, celulares y tabletas de forma saludable

3

Haz que el tiempo frente a la pantalla sea social.

Cuando tus hijos están viendo un programa de televisión o video, o jugando un videojuego, es una buena idea verlo o jugarlo con ellos. Es importante evitar que el tiempo que pasan frente a las pantallas reemplace al tiempo que pasan con un miembro de la familia. Si no puedes estar con tus hijos mientras ven televisión o juegan videojuegos, habla con ellos sobre lo que vieron o jugaron después de hacerlo. Trata de encontrar relaciones entre lo que vieron en la pantalla y lo que han vivido en el mundo real.

Pregúntate: Cuando mi hijo pequeño está viendo un programa de televisión o un video, o jugando con una aplicación, ¿hay algún hermano mayor o adulto que pueda verlo o jugar con él o ella? ¿De qué puedo hablar con mi hijo después de que vea o juegue algo?

4

Piensa en tus hábitos.

Hay estudios que demuestran que tener la televisión encendida de fondo puede hacer que tengas menos interacciones con tus hijos. Apaga la televisión si nadie la está viendo y silencia tu celular para reducir las distracciones. Haz tu mejor esfuerzo para darles ejemplo de autocontrol cuando se trate de tu celular.

Pregúntate: ¿Me distraigo con mi teléfono o la televisión cuando juego con mis hijos? ¿Qué “momentos sin tecnología” puedo establecer con mi familia?