

Consejos para los Padres

Tiempo de Pantalla



¿Cómo afecta el tiempo de pantalla la salud de los niños?

- El mayor efecto del tiempo de pantalla es que le roba tiempo a otras actividades, como pasar tiempo en familia, ejercitarse y pasatiempos más físicos

Cómo los niños usan el tiempo frente a las pantallas

- Ver televisión o YouTube
- Completar asignaciones de la escuela
- Juegos en computadora
- Mensajear con los amigos
- Leer
- Videollamadas con la familia
- Redes sociales

¡No todo el tiempo de pantalla es malo!

¿Cómo afectan las redes sociales la salud de los niños?

Las redes sociales pueden ser tanto una influencia positiva como negativa en la vida de un niño. Hable del uso positivo de la tecnología

Las redes sociales ayudan a...

- Construir relaciones
- Descubrir la expresión de sí mismo
- Aprender habilidades
- Perseguir intereses genuinos

Las redes sociales pueden...

- Consumir tiempo
- Reducir la autoestima
- Tener contenido inapropiado
- Causar ansiedad y depresión

¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es saludable?

- **Menores de 2 años de edad** - trate de usar las pantallas juntos y solo por periodos cortos
- **De 2 - 5 años de edad** - trate de pasar 1 hora o menos viendo programas educativos
- **De 5 - 12 años de edad** - asegúrese de que el tiempo de pantalla nunca remplace el sueño, el tiempo con la familia o el ejercicio
- **12 años de edad y mayores** - hable con su hijo acerca de las redes sociales y vigile el uso del internet

Para niños mayores, hable sobre los límites y lleguen juntos a un acuerdo.

Las redes sociales y la salud de su hijo

A muchos padres les preocupa que las redes sociales puedan llevar a problemas de salud mental y una baja autoestima.

Aquí le indicamos cómo puede ayudar a los adolescentes a usar las redes sociales de forma segura:

- Dé un ejemplo positivo del uso de las redes sociales
- Converse con su hijo sobre lo que está viendo en línea como parte de la comunicación diaria
- Vea los perfiles de su hijo para vigilar la publicidad personalizada que recibe
- Anime a los niños a seguir personas que los apasionen y que sean buenos modelos a seguir

¿Qué puedo hacer en mi casa?

- **Calidad sobre cantidad:** Concéntrese en usar el tiempo de pantalla para unir a la familia, buscar información y promover la creatividad
- **Priorice el sueño:** Limite el tiempo de pantalla por lo menos 1 hora antes de acostarse para promover un sueño saludable
- **Fomente el equilibrio:** Programe tiempo para actividades en el exterior que no incluyan pantallas
- **Visite:** Para obtener más información, vaya a HRL.NYC

