



GUÍA PARA MINIMIZAR EL TIEMPO DE PANTALLAS



AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.

Este producto no debe ser utilizado para la alimentación del lactante. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+ consumir a partir de los 3 años. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

APRENDIENDO CON MI PEQUE A HACER UN MEJOR USO DE LAS PANTALLAS

Vivimos en un mundo digital en donde las personas de todas las edades interactuamos con y a través de las pantallas. Estas pueden contribuir a o perjudicar la salud y el desarrollo de tu hijo/hija. Si estamos atentos a su impacto, podemos prevenir el uso problemático y propiciar el uso seguro y positivo. En esta pequeña guía te contaremos algunas **estrategias para hacer un uso adecuado de las pantallas** con tu pequeño(a) de 3 años.

Beneficios del uso correcto de las pantallas

La información y los contenidos a los que se accede a través de las pantallas pueden ofrecer algunas ventajas, como:

- Obtener contenidos educativos⁽¹⁾
- Facilitar el desempeño social del niño/niña⁽¹⁾

Riesgos del uso inadecuado de las pantallas

A pesar de los beneficios mencionados, el uso indebido de las pantallas puede tener consecuencias negativas en la infancia, entre ellas:

- Hacer que tu hijo/hija tenga peor calidad de sueño, por horarios inadecuados o tiempo insuficiente de sueño^(1,2)
- Propiciar problemas de atención, menor tiempo de aprendizaje, retraso en el desarrollo social y afectar las habilidades del lenguaje^(1,2,3)
- Presentar problemas de obesidad, por pasar mucho tiempo en la pantalla⁽¹⁾
Tener problemas de comportamiento y conducta agresiva^(1,2)

Recuerda que el uso de las pantallas no es en sí mismo el problema; las dificultades ocurren si las pantallas remplazan otras actividades, como leer o jugar⁽¹⁾, o si afectan las oportunidades de tu pequeño(a) para crear lazos emocionales o tener interacciones significativas⁽²⁾.

La Academia Canadiense de Pediatría recomienda cuatro estrategias para uso saludable de las pantallas⁽³⁾, que vamos a utilizar para guiarte:

1. Minimizar el tiempo de uso
2. Mitigar los riesgos asociados
3. Usar conscientemente
4. Ser modelo de un uso sano de las pantallas



APRENDIENDO CON MI PEQUE A HACER UN MEJOR USO DE LAS PANTALLAS



1. Minimizar, ¿cuál es el tiempo máximo recomendado para mi hijo/hija de 3 años?

Para los niños y niñas entre los 2 y los 5 años, la Academia Americana de Pediatría recomienda un tiempo límite en pantallas de **una (1) hora al día o menos**^(1,3).

- El tiempo de quietud frente a las pantallas no debe hacer parte de las rutinas de los menores de 5 años⁽³⁾.
- No deben usarse pantallas por lo menos una hora antes de dormir, para no afectar el sueño de tu hijo/hija⁽³⁾.

2. Mitigar, ¿cómo escojo el mejor contenido para mi hijo/hija?

Se recomienda seleccionar contenido de alta calidad para sacar el mejor provecho del tiempo invertido en las pantallas⁽¹⁾.

- Elige el contenido educativo, apropiado para la edad de tu peque⁽³⁾.
- Prioriza las opciones interactivas y creativas (como dibujar en la pantalla) sobre aquellas donde solo se mira la pantalla de forma pasiva o se desplaza el contenido^(1,3).
- Accede al programa o juego y evalúa de qué se trata, antes de permitir a tu peque usarlo⁽¹⁾.
- Habilita los controles parentales del dispositivo para filtrar o bloquear contenido⁽¹⁾.
- Evita contenido violento, demasiados comerciales o contenido sobrecargado para el cerebro joven de tu niño/niña^(1,3).
- Evita contenido monótono y el uso compulsivo, repetitivo, que carece de significado y sentido para tu peque⁽²⁾.

3. Uso consciente, ¿podemos aprender a hacerlo mejor juntos?

No se trata solamente de imponerle reglas a tu hijo/hija. Tú juegas un rol muy importante en este proceso, acompañando y dando ejemplo. Aquí te damos algunos tips para que revises qué puedes mejorar:

- Acompaña a tu hijo/hija mientras utiliza las pantallas. Explícale lo que está pasando, dale ejemplos de la vida real sobre lo que están viendo^(1,3).
- Si no puedes sentarte a acompañarlo directamente, permanece cerca, chequeando qué contenido ve⁽¹⁾.
- Si hay comerciales, explícale lo que son, así como en la vida real le explicas que no se puede comprar todo lo que uno ve en la tienda⁽¹⁾.



APRENDIENDO CON MI PEQUE A HACER UN MEJOR USO DE LAS PANTALLAS



- Pregúntale qué programas vio en el día y qué fue lo que más le gustó⁽¹⁾.
- Incentiva el uso compartido de las pantallas, es decir, ver películas o programas en familia, en contraste con el uso solitario de la pantalla por parte del niño/niña⁽³⁾.

4. Ser modelo de un uso sano. ¿Cuál es mi papel para enseñarle a mi hijo/hija un buen uso de las pantallas?

Si tu hijo/hija observa que disfrutas de actividades no relacionadas con las pantallas, también querrá hacerlo.

- Prioriza interacciones alrededor de juegos, conversación, actividades deportivas e incluso las actividades de la rutina diaria⁽³⁾.
- Estructura y respeta el tiempo de calidad en familia, con los dispositivos apagados⁽³⁾.
- Reduce tu propio uso de las pantallas en los momentos clave para compartir, como la hora de las comidas, cuando están jugando juntos o conversando⁽³⁾.
- Define, junto con los miembros de la familia horarios y espacios libres de tecnología, en donde todos apaguen o dejen de lado los dispositivos tecnológicos^(1,3).
- Así como seleccionaste el contenido para tu peque, ten precaución con el contenido que consumes delante de tu hijo/hija: que no sea cargado de publicidad, problemático o violento⁽³⁾.
- Apaga las pantallas y la televisión de fondo si no están viendo de forma activa⁽³⁾.

Actividades para disfrutar tiempo de calidad con tu hijo/hija lejos de las pantallas

¿Recuerdas a lo que jugabas cuando no tenías pantallas?
Si no lo recuerdas, ¡imagínalo!

El cerebro de tu pequeño/pequeña aprende mejor mediante el juego no estructurado, es decir, jugando espontáneamente y cuando interactúa con otras personas, como sus hermanos, padres u otros⁽¹⁾. Por eso, te sugerimos este listado de actividades divertidas y significativas, que puedes repetir con tu hijo/hija tantas veces como quieras.



APRENDIENDO CON MI PEQUE A HACER UN MEJOR USO DE LAS PANTALLAS

Pista de obstáculos en la sala



No es necesario salir de casa para inventar un juego divertido. Primero, armen una pista de obstáculos con cojines, cobijas, bloques y otros juguetes. Luego pasen los obstáculos por turnos. ¡Pueden rearmar la pista tantas veces y de tantas formas como quieran!

Manitos pegajosas



A los peques les encanta el juego sensorial: sentir diferentes texturas, oler, ver, tocar. En una mesa amplia, ubica una cartulina y déjale pintar, colorear con diferentes elementos (crayones, colores, pasteles), incluso usar pegamento para armar un collage de lanas, papeles de diferentes texturas, entre otros. ¡Esas manitos pegajosas estarán felices de crear! Ten precaución de no proveer piezas demasiado pequeñas con las que pueda atorarse.

Juego en el césped



Vayan al parque con un balón, qué mejor forma de disfrutar aprendiendo la agilidad, coordinación y equilibrio que patear el balón, lanzarlo al aire y recibirlo, correr detrás de él. Cuando estén cansados pueden acostarse en el pasto y mirar al cielo. ¿Qué formas ven en las nubes?



APRENDIENDO CON MI PEQUE A HACER UN MEJOR USO DE LAS PANTALLAS

Caminata por la naturaleza



Salgan a dar una caminata por un parque o bosque cercano. Deja que tu peque lidere la exploración. ¿Se interesó en una flor? Hablen del color, la suavidad de los pétalos, cuenten cuántas flores están a la mano. Tu trabajo es observar en qué cosas se interesa tu hijo/hija y ayudarle a explorar.



¡Hora de bailar y cantar!

La mejor excusa para activar los músculos, huesos y cerebros de la familia es bailar. Pon las canciones favoritas de tu hijo/hija y síguele el ritmo, ¡hay mucho por mover de pies a cabeza, al ritmo de la música!



¿Qué personaje seremos hoy?

Usando como guía la lectura de un cuento, pueden jugar a ser piratas, astronautas, bailarines y toda clase de animales. Leer juntos, interpretar los personajes del cuento, e imaginar otros desenlaces para la historia es una forma magnífica de estimular la imaginación.



APRENDIENDO CON MI PEQUE A HACER UN MEJOR USO DE LAS PANTALLAS



¡A jugar con la formas!



A los peques les encanta jugar con bloques, contenedores, cubiertos de juguete, piezas de armar y clasificadores de formas. No se necesitan dispositivos costosos o complicados para que tu niño/niña aprenda a entender qué formas cazan con otras, cuántos bloques caben en el contenedor o cómo se arman algunas cosas.

Puedes usar todas estas ideas de actividades y muchas más para alcanzar la cifra ideal de 180 minutos de actividad física al día con tu peque; puedes fraccionar en actividades variadas de 10 o 20 minutos para mantener el interés de tu niño/niña⁽⁴⁾.

Las actividades mencionadas fueron elaboradas a partir de información de las referencias 4 y 5, y como sugerencia de la experiencia de los autores.

Mamita, recuerda que tu peque todavía necesita de una nutrición especializada. Nido® 3+ ayuda a proteger el desarrollo cognitivo de tu peque ya que contiene los componentes que el necesita en esta etapa de su desarrollo.



APRENDIENDO CON MI PEQUE A HACER UN MEJOR USO DE LAS PANTALLAS



Referencias

1. Mayo Clinic Staff. Screen time and children: How to guide your child. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/screen-time/art-20047952#:~:text=For%20children%20ages%20%20to,each%20day%20and%20what's%20appropriate> [Consultado el 3 de octubre de 2024]
2. American Academy of Pediatrics. Health Effects Of Young Kids Being On Screens Too Long. Disponible en: <https://www.aap.org/en/work-in-progress/social-media-and-youth-mental-health-q-and-a-portal/early-childhood-questions/early-childhood-questions/health-effects-of-young-kids-being-on-screens-too-long/> [Consultado el 3 de octubre de 2024]
3. Pontii M. Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. Paediatr Child Health. 2023;28(3):184-202. Published 2023 May 16. doi:10.1093/pch/pxac125
4. NHS. Better Health: Start for Life. Playtime activities and bonding with your toddler. Disponible en: <https://www.nhs.uk/start-for-life/toddler/activities-for-toddlers/> [Consultado el 3 de octubre de 2024]
5. Yogman, M. American Academy of Pediatrics. [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org). The Power of Play: How Fun and Games Help Children Thrive. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/family-life/power-of-play/Pages/the-power-of-play-how-fun-and-games-help-children-thrive.aspx> [Consultado el 3 de octubre de 2024]

AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.

Este producto no debe ser utilizado para la alimentación del lactante. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+ consumir a partir de los 3 años. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.