

# Cómo reducir el tiempo de pantalla



## ¿Cómo es el tratamiento?



Los niños crecen en un mundo digital, y las pantallas son una parte importante de nuestra vida cotidiana. El tiempo de pantalla incluye el tiempo de uso de aparatos electrónicos, como teléfonos inteligentes, tabletas, computadoras, televisores y sistemas de juegos.



La Asociación Estadounidense de Psicología recomienda **que los niños menores de 2 años** no pasen más tiempo frente a una pantalla que el necesario para las comunicaciones familiares (como las videollamadas), mientras **que los niños de 2 a 5 años** deben pasar menos de 1 hora al día, y los **mayores de 5 años**, menos de 2 horas al día.<sup>1</sup>



Es posible que desee limitar el **tiempo de pantalla si** nota que está causando problemas a su hijo, como un aumento de la irritabilidad o rabietas cuando se prohíbe el uso de pantallas, dificultad para dormir debido al uso del teléfono o distracción durante las tareas domésticas o los deberes.



Si ya se han establecido limitaciones y sigue observando comportamientos difíciles en torno al tiempo de pantalla, podría optar por buscar **apoyo adicional** (por ejemplo, un terapeuta o un orientador escolar).

<sup>1</sup> ¿Qué sabemos realmente sobre los niños y las pantallas? (apa.org)



## ¿Qué puedo hacer?

### PARA LOS PADRES:

- Reduzca el tiempo de pantalla de a poco:** restrinja el tiempo de pantalla en pequeñas cantidades (por ejemplo, elimine 15 minutos al día) hasta alcanzar la cantidad de tiempo de pantalla deseada.
- Establezca controles parentales:** la mayoría de los teléfonos, tabletas y computadoras tienen controles parentales que limitan el tiempo que los niños pueden utilizar aplicaciones específicas o el dispositivo en general. Busque la opción de añadir controles parentales en el menú de configuración de su dispositivo. Algunos sitios web, como YouTube, también pueden tener opciones de control parental.

..... (Continúa en el reverso)

- Cree zonas sin pantallas:** cree zonas sin pantallas para todas las personas en su hogar. Puede ser en la mesa, en las habitaciones por la noche o en zonas concretas de la vivienda. Es importante que todos los miembros de la familia (incluidos los padres) sigan las normas de las zonas sin pantallas.
- Sustituya el contenido:** hay muchas aplicaciones y juegos educativos y atractivos para los jóvenes. Considere la posibilidad de sustituir parte del contenido que ve su hijo en las pantallas por juegos que fomenten las habilidades de lectura o matemáticas.
- Aumente su participación:** el tiempo de pantalla suele ser una actividad individual para los niños. Para que ese momento sea más interactivo, los cuidadores pueden turnarse para participar, jugar juntos o hablar de lo que está viendo el niño.
- Elabore un plan multimedia familiar:** puede ayudar a establecer expectativas sobre el uso del tiempo de pantalla en el hogar. Haga clic [aquí](#) para ver un ejemplo de la American Academy of Pediatrics.



#### PARA ADOLESCENTES:

- Límite las notificaciones:** recibir muchas notificaciones en el teléfono puede ser una distracción. Considere la posibilidad de configurar el teléfono en "No molestar" cuando esté trabajando o desactive las notificaciones de determinadas aplicaciones en el menú de configuración.
- Controle el tiempo de pantalla:** compruebe el uso de tiempo de pantalla en el teléfono y establezca restricciones sobre el tiempo que puede utilizar el teléfono o aplicaciones concretas en el menú de configuración.
- Intente hacer actividades sin pantallas:** piense en lo que podría hacer para divertirse que no implique usar pantallas, como el arte, la música, el deporte o actividades y salidas con la familia y las amistades.
- Duerma sin pantallas:** deje el teléfono fuera del dormitorio cuando se acueste para limitar las distracciones.



#### ¿Cómo puedo obtener ayuda?

Si necesita ayuda, hable con su médico de cabecera o pida ayuda a un profesional de la salud mental. Para encontrar un profesional de la salud mental, llame al número de teléfono que figura en el reverso de la tarjeta del seguro de su hijo y pida una lista de los profesionales de la salud mental con cobertura en su zona. También puede buscar profesionales en el sitio web de su compañía de seguros. Si necesita ayuda para encontrar recursos de vivienda, alimentación y de otro tipo, visite el [sitio web de recursos comunitarios del Children's National Hospital](#).

Escanee el siguiente código o haga [clic aquí](#) para obtener más información sobre cómo encontrar un profesional de la salud mental y cómo obtener ayuda en caso de crisis.

