

Hold On To Dear Life

February 2021



Hold On To Dear Life



¡Socorro! ¡Mis hijos están siempre mirando una pantalla!

Adaptado de [Facts for Families](#), American Academy of Child And Adolescent Psychiatry (AACAP), por Jeff Daniels, RN, 4th Street Clinic

Los niños y adolescentes pasan mucho tiempo mirando una pantalla, incluyendo los teléfonos inteligentes, tabletas, consolas de juego, computadoras y televisión. Los niños de los Estados Unidos, entre las edades de 8 a 12 años, pasan un promedio de 4 a 6 horas diarias mirando o usando pantallas y los adolescentes hasta 9 horas. Si bien las pantallas pueden entretener, enseñar y mantener a los niños ocupados, demasiado uso conduce a tener problemas.

Los padres no siempre pueden saber lo que sus niños están mirando o cuánto tiempo pasan delante de la pantalla. Los niños pueden ser expuestos a:

- Violencia y comportamientos riesgosos
- Videos con trucos o desafíos que pueden inspirar un comportamiento imprudente
- Contenido sexual o abuso de sustancias
- Estereotipos negativos
- Ciberbulis y depredadores
- Propagandas dirigidas a su hijo
- Información incorrecta y engañosa

Demasiado tiempo mirando una pantalla puede conducir a:

- Problemas para dormir
- Bajas notas en la escuela y menos tiempo

con amigos y familia

- No suficiente actividad física o afuera de la casa
- Problemas de sobrepeso
- Problemas de estado de ánimo
- Problemas de imagen personal o corporal
- Miedo a perder de participación
- Menos tiempo para leer libros o aprender otros modos de relajarse y divertirse



Administrar el tiempo de pantalla de un niño es un desafío para las familias. Un niño nunca es demasiado pequeño para tener un plan para mirar las pantallas. El AACAP sugiere las siguientes directrices:

- Hasta los 18 meses de edad, limite el tiempo de pantalla a conversaciones por video junto con un adulto (por ejemplo: con un padre que esté fuera de la ciudad).
- Entre los 18 y 24 meses el tiempo de pantalla debe limitarse a mirar programas educativos acompañados por un adulto.
- Para los niños de 2 a 5 años, limite el tiempo de pantalla no educativa a 1 hora por día de semana y 3 horas en los fines de semana.
- Para los niños mayores de 6 años, alíentelos a crear hábitos saludables y limite las actividades en pantalla.
- Apague todas las pantallas durante las comidas y salidas familiares.
- Aprenda a usar los controles para padres





- Evite usar las pantallas como calmantes, niñeras o para detener un berrinche.
- Apague las pantallas y sáquelas del dormitorio entre 30 y 60 minutos antes de acostarse.

Las pantallas existen y pueden ofrecer muchas alternativas positivas. Nunca es demasiado temprano para desarrollar un plan de uso de las pantallas con su familia. Permita que los niños compartan sus ideas e inquietudes. AACAP ofrece estas sugerencias adicionales para que tenga en mente:

- Familiarícese con la programación para asegurarse de que sea apropiada para la edad.
- Hable con el niño sobre lo que están mirando. Resalte el buen comportamiento, como la cooperación, amistad y preocupación por los demás. Haga conexiones a eventos significativos o lugares de interés.



- Aliente al niño a aprender otras actividades como deportes, música, arte y hobbies pasatiempos que no involucran el uso de pantallas.
- De un buen ejemplo con su propio uso seguro y saludable de las pantallas.
- Enseñe a los niños sobre la privacidad y seguridad en línea.
- Activamente decida cuándo el niño está listo para tener un dispositivo personal.
- Aliente el uso de las pantallas de maneras que aumenten la creatividad y conecten la familia y amigos.

El uso de pantallas puede ser positivo y saludable con una guía apropiada y constancia. Si le preocupa el tiempo que el niño pasa mirando una pantalla, hable con su pediatra o médico de familia.

Facts for Families® son hojas de información desarrolladas, distribuidas y propiedad de American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP). Para más información sobre AACAP y otros temas haga clic [aquí](#).

SelectHealth Awards

¿Una organización que le encanta está marcando una diferencia en Utah? Podrían obtener un premio de más de \$20,000 (veinte mil)



SelectHealth se complace en ayudar a quienes ayudan a otros. Aceptan solicitudes para los Premios SelectHealth 2021 desde el 1 de enero hasta el 28 de febrero de 2021. Reconocerán con un premio a 20 organizaciones de Utah por hacer una diferencia saludable. Este incluye \$3000 y un paquete de marketing de más de \$20,000 para ayudar a promover su causa.

Una amplia gama de organizaciones ha recibido los Premios SelectHealth desde que se presentaron por primera vez en 2008. Los beneficiarios del año pasado representaron a una amplia variedad de causas, como el programa de actividad física, los centros de crisis, el centro de recuperación y los servicios médicos gratuitos.

Si usted o alguien que conoce está trabajando para promover la salud y el bienestar, atender a una población especial, crear entornos seguros o construir vecindarios fuertes, motíVELO a solicitar los Premios SelectHealth en selecthealthawards.org. Allí, puede obtener más información sobre nuestros ganadores de Utah 2020.

