

Los niños pequeños y los programas de televisión, videos y aplicaciones

Cada familia tiene sus propias necesidades e intereses sobre el uso en casa de la televisión, el celular o las tabletas. Puede ser que te preguntes si es mala idea dejar que tu hijo pequeño vea un poquito de televisión o que juegue con tu celular. Al mismo tiempo, te puedes estar preguntando: ¿cómo preparar y servir la cena si no dejas que tu hijo vea televisión o juegue con tu celular? Estos cuatro consejos pueden ayudar al desarrollo saludable de tu hijo pequeño y ayudarte a tomar buenas decisiones para tu familia.



Lee estos 4 consejos 

1

Elige personas y objetos reales en vez de pantallas.

Desde su nacimiento y hasta los dos años, los niños aprenden explorando el mundo con todos sus sentidos e interactuando con familiares y cuidadores. Con los niños menores de 18 meses, trata de no usar la televisión, los teléfonos o las tabletas, excepto para las videollamadas. Si necesitas algo de tiempo (para tomar una ducha o hacer una tarea importante), un corto tiempo frente a la pantalla puede no hacerle daño a tu hijo, pero tampoco lo ayudará a aprender.

Pregúntate: En vez de encender la televisión o darle mi teléfono a mi hijo, ¿hay otra forma en que pueda animarlo a que juegue por su cuenta? ¿Puede un hermano mayor jugar con él o ella? ¿Hay alguna actividad sencilla que pueda hacer?

2

Vean televisión, jueguen juntos y, ¡hablen de ello!

Cuando tus hijos pequeños estén viendo un programa de televisión o un video, o jugando con una aplicación, siéntate a verlo o a jugar con ellos. Hazles preguntas, señala cosas en la pantalla y nombra lo que ves. Lo más importante es que el tiempo que pasan frente a las pantallas no reemplace al que pasan con un miembro de la familia. El videochat puede ser una buena opción para ayudar a tu hijo pequeño a conectar con familiares o amigos que están lejos. En el videochat, ellos pueden leer libros, jugar juegos sencillos, cantar juntos y más.

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?

Los niños pequeños y los programas de televisión, videos y aplicaciones

3

Selecciona programas de televisión, videos o aplicaciones breves y sencillas.

Los videos y las aplicaciones con muchos sonidos, publicidad o cambios rápidos distraen mucho a los niños pequeños. Prueba actividades simples, como mirar juntos fotos en tu celular o ver videos cortos de canciones infantiles. Puedes usar sitios como Common Sense Media, para encontrar contenido de alta calidad para niños de dos años en adelante. Ten cuidado con los productos que se anuncian a sí mismos como educativos, ya que muy pocos lo son.

Pregúntate: ¿El programa de televisión, el video o la aplicación es muy agitado o ruidoso? ¿Tiene muchos elementos que distraen?

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 y, las que se den, pueden ser de menor calidad. Apaga siempre la televisión si nadie la está viendo y silencia, en lo posible, tu teléfono para reducir las distracciones.

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