

# 5 razones por las cuales los niños necesitan tener límites de tiempo de pantalla

## 1. CUERPOS SALUDABLES

Exponerse a actividades sedentarias frente a una pantalla por más de 1.5 horas diariamente es un factor de riesgo para la obesidad en los niños de 4-9 años de edad. También puede conducir al retraso del habla y lenguaje. De acuerdo a los investigadores, por cada incremento de 30 minutos frente a una pantalla portátil, el riesgo de retrasar el habla en un niño aumenta el 49%.

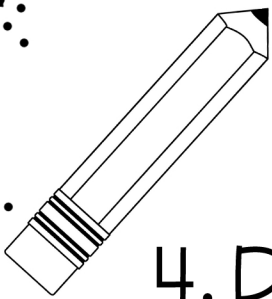


## 2. HIPERACTIVO & CANSADO

Las pantallas pueden sobre estimular a un niño y llegar a causar sobrecarga sensorial, dificultad para dormir y obtener un sueño reparador, así como provocar un sistema nervioso hiperactivo. Como resultado, los niños a menudo están en un estado "hiperactivo y cansados" (es decir, están agitados, irracionales y agotados).

## 3. HABILIDADES MOTRICES FINAS

Colorear, recortar y la habilidad de sostener objetos... ¡Las manos humanas se hicieron para crear, participar y conectar! Todas estas habilidades son importantes para estar saludable. El uso de electrónicos interfiere con el desarrollo de las habilidades motrices finas.



## 4. DOPAMINA

Los electrónicos enganchan a los niños por la satisfacción de "sentirse bien" (dopamina: neurotransmisor o centro del placer). Ver cosas emocionantes y de novedad, ganar en video juegos y recibir "likes" genera dopamina que es liberada por el cerebro. Una vez que la recompensa de dopamina es activada, provoca que el individuo repita lo que acaba de hacer para obtener esa recompensa de dopamina y sentirse bien otra vez. Esto resulta en conductas repetitivas y adictivas. Los cerebros en desarrollo de los niños son especialmente vulnerables.



## 5. ATENCIÓN & ENFOQUES

La exposición frecuente a pantallas pone en peligro la capacidad de un niño de concentrarse en sus tareas diarias, como trabajos escolares. La dopamina es esencial para el enfoque y la motivación. Una vez dañada y con conductas repetitivas, no es posible mantener el enfoque. Esto puede conducir a déficit de atención y pensamientos depresivos.



# 5 cosas que puede hacer hoy:

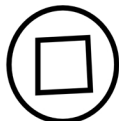
1. Haga un plan familiar mediático personalizado, como el que se encuentra aquí:  
<http://www.healthyscreenhabits.org/tools#FamilyTechnologyPlan>
2. Diseñe zonas "sin pantallas" en su casa (específicamente habitaciones y baños).
3. Diseñe un tiempo de "pantalla libre" en su familia  
(Después de cenar o bañarse o antes de ir a la escuela).
4. Limite los video juegos y los electrónicos. Mejor anime a los niños a participar en juegos creativos y al aire libre. Comuníquese con su hijo todos los días.
5. Elimine la función "Reproducción automática" de YouTube  
(Verifique su configuración, ¡es fácil!).

## Pautas de la Academia Americana de Pediatría:

De 0 a 2 años: Evite el uso de pantallas a menos que sea para una videoconferencia con su familia.

De 2 a 5 años: El límite de tiempo de pantalla es de 1 hora por día en programas educativos.

De 6 años en adelante: Limite el tiempo de uso de pantalla y los medios de comunicación que utilizan.



## ¡Importante!

Limite el uso de sus dispositivos familiares a espacios "públicos" en su hogar. Evite usarlos a puerta cerrada.

## RECURSOS ADICIONALES

[healthyscreenhabits.org](http://healthyscreenhabits.org)

[healthychildren.org](http://healthychildren.org)

[first5California.com](http://first5California.com)

[ahaparenting.com](http://ahaparenting.com)

[drkandaras.com](http://drkandaras.com)

