

Orientaciones para la familia: **¿Cuánto tiempo deben pasar los niños frente a las pantallas?**



Cada día que pasa, las tecnologías van formando parte de nuestras vidas ofreciéndonos oportunidades de aprendizaje, entretenimiento, comunicación y crecimiento. Sin embargo, su uso también conlleva ciertos riesgos, tanto para la salud física como el desarrollo socioemocional de nuestros hijos.



La exposición a las pantallas será positiva en la medida que esté supervisada por adultos y la actividad que se promueva; sea adecuada para la edad de cada niño y niña.

El exceso de conexión a las pantallas es considerado un problema cuando nuestro estilo de vida, especialmente nuestras relaciones familiares, se ven afectadas.



Como una manera de promover el uso beneficioso de las pantallas, los invitamos a revisar las siguientes orientaciones familiares:

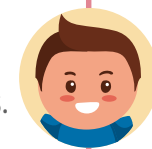


Se sugiere que los niños menores de 2 años...

- No tengan contacto alguno con ningún tipo de pantallas, sean estos celulares, computadores o tablet. Su principal riesgo es desplazar a un segundo plano el juego activo, que es fundamental para el desarrollo socioemocional, físico e intelectual de los niños.

Entre los 2 y 5 años:

- Las tecnologías pueden significar un aporte, pero sólo si es de manera muy acotada, es decir, siempre y cuando la actividad que desarrollen los niños tenga fines educativos.
- Debe ser una actividad supervisada por un adulto, que guíe el aprendizaje y converse con ellos sobre sus experiencias. Conversar sobre lo que hacen es clave para que ellos aprendan a expresar sus emociones y aprendizajes.
- El tiempo de exposición por sesión, no debe superar los 20 minutos, y no más de 1 o 2 veces por semana.



De los 5 a 8 años:

- El contacto con las pantallas aún debe ser sin conexión a internet y supervisada por adultos.
- El tiempo de exposición por sesión, no debe superar los 20 minutos, y no más de 2 o 3 veces por semana.
- Es muy importante que los niños entiendan que deben crecer y entretenerse a través del juego social, deportes y al aire libre.

A partir de los 8 años:

- Ya a esta edad, es probable que sus hijos deban hacer tareas utilizando internet, sin embargo, esta instancia siempre debe ser supervisada por un adulto que modele esta etapa inicial del proceso de adopción de las tecnologías.
- No permita el uso de redes sociales y videojuegos en línea antes en menores de 13 años, ya que es la edad mínima legal de uso.



A partir de los 13 años...

- Se recomienda el uso de teléfono celular siempre y cuando los menores: tengan la capacidad darle un uso responsable, regulado y seguro, además de necesitarlo de manera justificada.

Enlaces de interés: ● <https://www.pantallasamigas.net/> ● <http://empantallados.com/>