



La Tecnología y los Niños Pequeños

La Academia Americana de Pediatría recomienda:

0-2 años: Evite todos los medios de pantalla excepto el video chat

2-5 años: Una hora/día

Se considera que la “tecnoferencia” son las interrupciones cotidianas entre padres e hijos por parte de la tecnología móvil. Los niños son excepcionalmente vulnerables a sus efectos porque dependen de mucha interacción social. Cuanta más tecnoferencia experimenten, más probabilidades habrá de que se presenten comportamientos desafiantes. Reduzca la tecnoferencia en su hogar teniendo en cuenta el uso de dispositivos móviles, priorice el tiempo que comparte con sus hijos sin interrupciones. Evite que haya pantallas o medios alrededor que los perturben mientras comparten.

Pautas para pasar tiempo de calidad frente a una pantalla

- Edad apropiada
- Refleja experiencias
- Escenarios y personajes familiares
- Historias apropiadas
- Involucra al niño, eso ayuda a que se mantenga concentrado.

¡Reserve tiempo diariamente para que juegue de forma independiente! El juego relaja el cerebro, también apoya el aprendizaje y el desarrollo. Cree un espacio en su hogar 100% seguro para que su hijo puede dirigir su propio juego, sin su apoyo o instrucción.

