



**CLÍNICA
LAS CONDES**

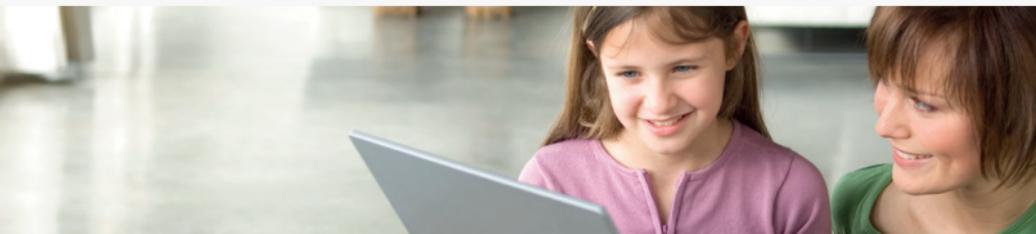
**Consejos para
el sano uso
de pantallas
en niños
y adolescentes**

Consejos para el sano uso de pantallas en niños y adolescentes

La tecnología es parte de la vida de los niños. Ya no solo ven televisión, ahora crecen utilizando computadores, celulares, tablets y juegos de consola. El uso inadecuado de estos dispositivos puede afectar el desarrollo psicomotor, social y emocional de los menores, por lo que debe equilibrarse con el mundo real y otras conductas saludables.

Principales riesgos del uso de pantallas a toda edad

- 1) Altera el desarrollo neurológico y del lenguaje.
- 2) Disminuye la imaginación y creatividad.
- 3) Favorece comportamientos más agresivos e irritables, más lábiles emocionalmente, menos tolerantes a la frustración.
- 4) Limita la capacidad de relacionarse con sus pares.
- 5) Altera su autoimagen y autoestima (se exponen a publicidad con apariencia física distorsionada y sexualizada).
- 6) Favorece el aumento de la ingesta alimentaria y de una alimentación rápida y poco saludable.
- 7) Favorece el sedentarismo, sobrepeso y obesidad.
- 8) Disminuye la calidad y cantidad de horas de sueño diarias, y retrasa las horas de sueño, con la consiguiente alteración en la consolidación de la memoria y disminución de la atención y rendimiento escolar.
- 9) Favorece el uso y abuso de sustancias (publicidad sobre tabaco, alcohol, drogas).





Recomendaciones para cada etapa

- 0 a 2 años:
Evitar exponer a los niños menores de 2 años a las pantallas, ya que puede provocar alteraciones en su desarrollo motor y lenguaje.
- 2 a 5 años:
Limitar el uso de pantallas a máximo 1 hora al día de programas de alta calidad. Verlos junto con sus niños para ayudarlos a entender lo que están viendo y aplicarlo al mundo que los rodea.
- 6 a 12 años:
Establecer límites coherentes sobre tiempo y tipo de contenido permitido. No debería sobrepasar las dos horas diarias.
- Adolescentes:
Uso racional y autocontrolado, existiendo un límite conversado con ellos para que no sea la actividad única y no acapare el tiempo para sueño adecuado, actividad física, estudio, tiempos en familia y otras conductas saludables.

10 Consejos para reducir el consumo de pantallas en familia

- 1) Durante las comidas y tiempos en familia, deberían permanecer apagadas para fomentar el diálogo.
- 2) En el dormitorio de los niños no debería haber televisor, tabletas, consolas o móviles. Al menos 2 horas antes de dormir, el niño no debe usar aparatos electrónicos para favorecer la calidad del sueño.
- 3) Siempre que sea posible, los padres han de compartir el tiempo de pantallas con sus hijos, lo que resulta imprescindible cuanto más pequeño sean.
- 4) Las pantallas deberían estar apagadas, sino se están usando o viendo.
- 5) Los contenidos digitales deben ser revisados previamente por los padres que instalarán, en caso necesario, sistemas de control parental en los dispositivos para impedir el acceso a páginas o contenidos inadecuados.
- 6) Las normas acerca de los contenidos prohibidos (sexo, violencia, drogas) han de estar claras y cumplirse siempre.
- 7) Los hijos deben saber previamente cuánto tiempo disponen para dedicarlo a medios digitales y se deben cumplir estos plazos.
- 8) Lo ideal es que a los hijos se les explique por qué se limita el uso de pantallas para que entiendan que no es una decisión arbitraria.
- 9) Es más fácil seguir las normas si los padres dan ejemplo en el mundo digital, teniendo un consumo responsable de este en su teléfono o redes sociales.
- 10) El juego en medios digitales se debe compatibilizar con el juego real para que los niños se muevan, sociabilicen y exploren otras áreas muy importantes de su desarrollo.