**Algunas Investigaciones Seleccionadas sobre Tiempo de Pantalla y Niños:**

La Academia Americana de Pediatras recomendó incialmente nada de tiempo de pantalla para bebes y niños menores de 2 años de edad. Sin embargo, los padres resistieron, y la recomendación se suavizó. La mayoría de niños pequeños y pre-escolares ahora pasan de dos a cinco horas al día usando pantallas-más tiempo de lo pasan con libros o jugando libremente.

No hay nada que se entienda como “programas educacionales” para niños pequeños. El uso de pantalla interrumpe los ritmos de dormir, incrementa la agresión, conduce a la obesidad, afecta el desarrollo del language, e invita a los niños (y padres) a distraerse facilmente and perder foco. Incluyendo cuando están hacienda varias tareas al mismo tiempo, niños de edad 8-18 consumen una media de 7 horas y 11 minutos de pantalla por día- un crecimiento de 2.5 horas en solo 10 años.

Las pantallas en los dormitories tienen efectos negativos para todas las edades. Treinta-seis por ciento de niños pequeños tiene una television en su cuarto. Los adolescentes con una pantalla en su cuarto pasan más tiempo conectando con la pantalla y reportan menos actividad física, menos hábitos saludables de dieta, peor funcionamiento escolar, and menos comidas familiares.

El tiempo en pantalla puede crear hábito: cuanto más tiempo pasa un niño conectado con las pantallas, más dificil es apagarlas cuando crecen. Todo lo más importante que aprendemos de forma temprana sucede en el contexto de relaciones. No hay substituto para tiempo y conexiones. El éxito académico y el desarrollo de empatía están ambos conectados al número de “declaraciones” un niño escucha cada día. Cuando pre-adolescentes pasan 5 dias en la escuela sin technología, la empatía es restaurada la cual habian perdido debido a pasar demasiado tiempo de pantalla.

**Ayudando a los niños a navegar la vida con pantallas:**

Cree un estilo de vida saludable y balanceado para su familia. Usted lidera: sus hijos le seguiran. Cree “zonas libres de technología.” Por ejemplo, todas las pantallas deben de desconectarse durante la cena, las actividades familiares, los ejercicios al aire libre, y por lo menos una hora antes de ir a la cama.

Ponga las computadoras y televisions en areas familiares, no dormitorios.

Hable con sus adolescentes a menudo sobre juegos, el internet, apps, pornografía, etc. Ponga límites con su hijo. Vea la hoja de “Resolviendo Problemas Juntos” para como crear compromisos con su adolescente. Entonces, mantenga estos compromisos. Vea la hoja sobre el “Lenguage de Firmeza” para saber como mantener los compromisos creados con dignidad y respeto para todos.

Cree rutinas con su adolescente y manténgalas.

Entre en el mundo de su adolescente. Juegue y vea los videos con el o ella, con curiosidad verdadera y un deseo de entender. ¿Que están pensando, sintiendo, y decidiendo sobre ellos mismos, usted, y el mundo como resultado del uso de pantalla?

Ponga atención a como usar la technología. Pregúntese, ¿Como está su propio uso de la technología enseñando a sus hijos?

Cambio y crecimiento ocurre dentro del contexto de relaciones. Haga tiempo para pasar tiempo con su adolescente lejos de las pantallas. Dígales cuanto los aprecia y les agradece cuando son útiles y mantienen los compromisos.

Esté presente cuando están preparados para conectar con usted. Ponga atención a sus aficiones y cree oportunidades para conectar en formas que respeten sus necesidades de individualidad y crecimiento. Vea la hoja de “Tareas de Adolescentes” para entender donde están los adolescentes en su desarrollo.

Recuerde, como Sherry Turkle de MIT ha escrito, “la technología no es mala o buena, es poderosa.”

Las Siete Actividades Mentales Esenciales

1. Focus
2. Dormir
3. Conectar
4. Jugar
5. Actividad física
6. Descanso
7. Reflexión

Creada por Cheryl L. Erwin, y adaptada por Julia Tomes