



## **NOTAS DE REFRIGERADOR**

### **Promoviendo la Dieta Saludable de Medios Electrónicos De su Niño (2 a 6 años)**

El tiempo de pantalla excesivo puede interferir con el desarrollo de amistades de los niños, afectar su aptitud física, contribuir a la obesidad y la falta de sueño, y disminuir su interés en la lectura y su motivación para el éxito escolar. Se ha demostrado que el contenido violento de pantalla aumenta el comportamiento agresivo y hostilidad de los niños. Aquí hay algunos consejos para ayudar a su hijo a desarrollar hábitos saludables de tiempo de pantalla, al tiempo que minimiza sus efectos negativos.

Establezca las reglas del hogar con respecto a la cantidad de tiempo frente a la pantalla de su hijo.

La Academia de Pediatría Americana (AAP) recomienda lo siguiente:

- Para niños menores de 2 años, desaliente todo el tiempo frente a la pantalla.
- Para niños de 2 a 5 años, limite a una hora / día de programación de alta calidad.
- Para niños de 6-12 limite a 90 minutos / día

Supervise y controle el contenido que consumen los niños. Decida qué programas, juegos o sitios en la red son saludables, así como aquellos que no se pueden ver o jugar.

Sitios en la red tales como Medios con Sentido Común <https://www.common sense media.org/> pueden proporcionar una guía sobre el contenido de los medios eso es apropiado para niños de diferentes edades.

Desempeñe un papel activo en la educación en medios electrónicos de sus hijos mirando programas de televisión con ellos y participando en sus juegos de computadora para que pueda mitigar sus efectos negativos y mejorar su uso como una forma de promover la interacción, la conexión y la creatividad. Por ejemplo, usted puede promover las habilidades sociales y la empatía de su hijo al hablar sobre personajes de películas que son sensibles y afectuosos, o en otros casos, pueden hablar sobre una mala decisión o comportamiento irrespetuoso de un personaje. Cuando vean comerciales, tengan conversaciones sobre el propósito de los comerciales y los mensajes que envían sobre alimentos poco saludables o consumismo.

Mantenga todas las pantallas en las salas comunes de su casa para que pueda monitorear o rastrear el tiempo de pantalla las de su hijo. Ayude a su hijo a apagar la pantalla cuando haya alcanzado el límite diario.

Elogie y recompense a su hijo por tener hábitos saludables de visualización y seguir las reglas del tiempo de pantalla.

Establezca una hora de acostarse que no se vea alterada por las actividades de tiempo de pantalla y evite el tiempo de pantalla 1 hora antes de hora de acostarse. No coloque computadoras, teléfonos inteligentes o televisores en la habitación de su hijo.

Esfuércese por lograr un equilibrio entre las actividades de tiempo frente a la pantalla y otras actividades sociales, interacciones, hacer amigos, actividad física, lectura o algún otro tiempo

especial de juego. Tener algunos períodos de tiempo designados o días que son "tiempo sin pantalla" para todos los miembros de la familia.

Promueva una dieta "en medios electrónicos" saludable que fomente la salud social, emocional y física.

Dé un buen ejemplo al modelar hábitos saludables de tiempo frente a la pantalla.

Consulte <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx> para obtener una herramienta desarrollada por Academia Estadounidense de Pediatría para desarrollar su propio plan familiar de medios electrónicos.

Traducido de:

*Program 3: Part 1, Establishing Routines and Household Rules ©The Incredible Years®*