

Uso saludable de la tecnología y tiempo frente a las pantallas

En el mundo actual dominado por la tecnología, los dispositivos se han convertido en una parte esencial de nuestras vidas. Ofrecen comodidad, conexión e incluso oportunidades de aprendizaje. Dependemos en gran medida de las pantallas para el trabajo y la escuela, el entretenimiento y la comunicación. Sin embargo, pasar demasiado tiempo frente a las pantallas puede afectar nuestro sueño, salud mental y física, e incluso nuestra capacidad para relacionarnos de forma auténtica con los demás.

Encontrar un equilibrio saludable nos ayuda a desarrollar los buenos hábitos, la creatividad y el bienestar emocional.

Los efectos del exceso de tiempo frente a las pantallas en la salud mental pueden incluir depresión, baja autoestima, disminución de la actividad física, problemas de atención, conductas problemáticas e insomnio. Es importante ser conscientes del papel que tienen las pantallas en nuestros hogares. Nuestra tendencia a navegar sin límites (doom scroll) en las redes sociales o a ver maratones de televisión puede generar un ciclo perjudicial de dependencia hacia nuestros dispositivos.

Pero, ¿qué es exactamente "demasiado" tiempo frente a la pantalla? Según la Academia Americana de Pediatría y la Organización Mundial de la Salud, la respuesta varía según la edad y el tipo de uso.

De 0 a 18 meses: **NINGUNO**

Sin tiempo frente a la pantalla, a menos que se use para videollamadas.

De 18 a 24 meses: **MÍNIMO**

Limitar el tiempo frente a la pantalla para ver programación educativa con el proveedor de cuidados.

De 2 a 5 años: **UNA HORA**

Limitar el tiempo frente a la pantalla para programación de alta calidad por menos de una (1) hora al día.

De 6 a 10 años: **UNA HORA Y MEDIA**

Limitar el tiempo frente a la pantalla a no más de 90 minutos (1.5 horas) al día.

De 11 a 13 años: **DOS HORAS**

Limitar el tiempo frente a la pantalla a menos de dos (2) horas por día.

Mayores de 14 años

A esta edad, las recomendaciones sobre el tiempo frente a la pantalla cambian de límites estrictos de tiempo a un enfoque en los hábitos saludables, mantener un balance y la calidad de las interacciones en línea. Los menores (y los adultos) deben adoptar una relación saludable con la tecnología que no reemplace el sueño, la actividad física, las conexiones sociales con la familia y los amigos, y otros aspectos esenciales del bienestar. *Balancear el tiempo frente a la pantalla con otras actividades es crucial para la salud y el desarrollo.*

62%

de los y las
estudiantes de
secundaria
de ECSD

68%

de los y las
estudiantes de
preparatoria
de ECSD

Reportan pasar más de 3 horas al día usando un dispositivo electrónico para algo que no es trabajo escolar.

Datos de la Encuesta Healthy Kids Colorado 2023



Cree un Plan Familiar de Uso de Tecnología

La tecnología debe adaptarse a su estilo de crianza y, cuando se usa de forma consciente y adecuada, puede ser algo muy positivo.

Un "Plan Familiar de Uso de los Medios de Comunicación" personalizado le ayuda a tener conversaciones sobre hábitos saludables con la

tecnología que se ajusten a las necesidades y valores específicos de su familia. Establezcan reglas en conjunto para que todos se sientan escuchados. ¡Los planes de medios de comunicación han demostrado ser eficaces incluso con niños a partir de los 6 años!

<https://tinyurl.com/Create-a-Family-Media-Plan-SPA>

CONSEJOS PARA MADRES/PADRES/TUTORES

• Dé el ejemplo.

Desconéctese de sus propios dispositivos y priorice las interacciones en persona.

Deje de usar las pantallas al menos 30 minutos antes de acostarse para promover el sueño saludable.

• Participe activamente en las comidas.

Guarde los dispositivos y apague cualquier distracción para fomentar las conversaciones auténticas.

• Use controles parentales.

Infórmese sobre las aplicaciones y los sitios web que su hijo(a) está utilizando, e implemente controles parentales para protegerlo(a) del contenido inapropiado.