

El Nuevo

Tiempo en Pantalla:

Más Allá de la Televisión y Hacia el Futuro



La aparición de la tecnología de teléfonos inteligentes y tabletas ha traído la noción del tiempo de pantalla, lo que en otros tiempos se aplicaba sólo a la televisión, a prácticamente todos los aspectos de la vida moderna. Los teléfonos inteligentes y las tabletas se han convertido en parte de la cultura, y los padres deben tomar decisiones sobre el tiempo apropiado de pantalla para sus familias. Si bien es importante limitar el tiempo que los niños pasan en la pantalla, los adultos también deben limitar su tiempo en ésta durante las actividades familiares. Los niños y adultos pueden beneficiarse de estar conscientes de la cantidad de tiempo que pasan mirando pantallas. Los estudios han demostrado que el consumo excesivo de medios, incluidos los medios de Internet, puede llevar a dificultades de atención, problemas escolares, trastornos del sueño y de la alimentación, depresión y problemas de peso tanto en adultos como en niños. Además, los educadores de la vida familiar reconocen el tiempo de pantalla que invade como un detrimento para el desarrollo familiar.

Recomendaciones

Familias con niños muy pequeños

El tiempo de pantalla debe ser muy limitado para los niños muy pequeños. Lo ideal es que no tengan ningún tiempo de pantalla antes de los 2 años. Los cerebros de los niños pequeños se están desarrollando rápidamente y se benefician más de la comunicación interpersonal con los demás. La investigación muestra que el tiempo de pantalla, independientemente de si se trata de un televisor, una tableta o un teléfono inteligente, no es tan estimulante como la interacción con otros humanos. Además, esto no es solamente un fenómeno de la primera infancia: los adultos también son más estimulados al interactuar con otros. Sin embargo, los cerebros de los adultos no están desarrollando la cantidad de conexiones ni a la velocidad que tienen los niños pequeños, por lo que la interacción humana en la primera infancia es mucho más importante. La cantidad de conexiones neuronales determina la cantidad de

K-STATE
Research and Extension

capacidad cognitiva que tenemos, por lo que es crucial crear más conexiones de manera temprana.

Familias con niños de 6 a 17 años

La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda que los padres creen zonas “sin pantallas” en el hogar para todos sus hijos. Lo más importante es que las habitaciones de los niños no deben tener pantallas, incluidas tabletas, computadoras o televisores. Alrededor de la mitad de los niños en las edades de 6 a 17 años tienen televisores en sus habitaciones. Si bien al principio esto puede parecer un castigo, la realidad es que los niños de todas las edades pueden beneficiarse de actividades alternativas para controlar el tiempo. Los crucigramas, leer libros, pasatiempos como construir un modelo o aprender a tocar un instrumento musical, y jugar al aire libre son alternativas tremendamente beneficiosas. Estas actividades estimulan el cerebro del niño de manera que ninguna tecnología de pantalla puede acercarse a la imitación.

Con las recomendaciones de la AAP, K-State Research and Extension recomienda además que si los adultos deciden tener las pantallas en la vida de sus hijos, hagan todo lo que esté a su alcance para usar el tiempo de pantalla juntos de manera activa. Sentarse juntos y ver un programa de televisión es muy pasivo. Sin embargo, si puede usar la televisión para interactuar, entonces tiene la oportunidad de jugar con su hijo. Por ejemplo, si las personas en la televisión están bailando, entonces usted puede bailar con su hijo. Además, las tabletas y los teléfonos inteligentes se pueden usar para encontrar actuaciones de su música favorita, y puede cantar y bailar con ellos mientras los mira.

Aprovechando las pantallas para la diversión familiar

Además, las tabletas y los teléfonos inteligentes ofrecen la oportunidad de jugar juegos interactivos. Si bien las habilidades de resolución de problemas asociadas con este tipo de rompecabezas y juegos son importantes, décadas de investigación demuestran que contar con una persona más capacitada para ayudar a un niño brinda una experiencia de aprendizaje mucho más rica y valiosa que un niño simplemente actuando solo. Usted no tiene que resolverle el rompecabezas o juego a su hijo, pero puede ayudarlo haciendo preguntas, ofreciendo instrucciones, brindando comentarios,

brindando diferentes formas de pensar sobre el rompecabezas o juego, y siempre sirviendo como modelo para saber cómo hacerlo cuando esté frustrado, eufórico, o en algún punto intermedio.

Tiempo de pantalla adulto con niños

Las recomendaciones para el tiempo de pantalla de los niños sólo representan la mitad de la ecuación. Los adultos son tan atraídos por las pantallas como los niños, y no tienen el beneficio de que una figura de autoridad los vigile. Una buena regla para el uso del teléfono y la tableta es guardarlos cuando esté con sus hijos. Si no puede o no quiere hacerlo, por favor haga lo posible para animarse a restringir su uso o a involucrarse con sus hijos en relación con sus dispositivos.

Siempre hay alternativas para el tiempo de pantalla. Los juegos de mesa familiares pueden ser una forma divertida, atractiva y entretenida de pasar tiempo juntos. Cuando los días son largos y hay mucha luz diurna por las noches, pocas actividades pueden compararse a jugar afuera como familia. Estas actividades pueden ser tan simples como patear una pelota de fútbol o jugar en el patio con la mascota de la familia (si tiene una). Si es seguro para usted y su familia, caminar por su vecindario puede ser una forma divertida de pasar el tiempo. Asegurarse de hablar sobre lo que está viendo y experimentando es un aspecto crucial de este tiempo.

Tiempo de pantalla de toda la familia en casa

Los Institutos Nacionales de la Salud recomiendan limitar a todos los niños a una o dos horas de tiempo de pantalla. Las maneras importantes de limitar el tiempo de pantalla más allá de eliminarlas de la habitación de un niño son:

- No mire televisión durante las comidas.
- No envíe mensajes de texto ni hable por teléfono durante las comidas o cuando esté afuera con su familia. El teléfono es para su conveniencia y para nadie más.
- No deje el televisor encendido como ruido de fondo. Usar una radio, transmitir audio o incluso ruido para bloquear es una opción mucho más saludable. Incluso puede hablar sobre las canciones

que está escuchando y / o permitir que cada miembro de la familia elija una estación de forma rotativa.

Si debe ver la televisión o usar la computadora, decida de antemano qué verá. Para asegurarse de que el tiempo no se le escape, puede configurar un programador de tiempo para su reloj, teléfono, computadora u otro dispositivo. Para la televisión, puede utilizar el programador de tiempo de apagado para asegurarse de que se apague.

Recuerde que usted es el modelo para sus hijos. Si no controla su tiempo de pantalla, le envía un fuerte mensaje de que no necesitan controlar el suyo.

Si bien el tiempo de pantalla intermitente es tentador para los adultos, como “solo voy a revisar mi correo electrónico” a menudo se convierten en más tiempo en sus dispositivos. Esto, en sí mismo, no es tan terrible, pero cuando se toma en cuenta que el costo de prestar atención al correo electrónico significa que no está prestando atención a sus hijos, el impacto es evidente. Sus hijos merecen su atención, y su correo electrónico, Facebook, Twitter, Instagram, BuzzFeed, mensajes de texto y llamadas telefónicas pueden esperar.

Conclusión

La mayoría del tiempo de pantalla no es apropiado para el desarrollo de los niños o las familias. Si bien las pantallas están dondequiera en la sociedad actual, los profesionales del desarrollo aplicado (por ejemplo, los Agentes de Extensión) pueden desempeñar un papel importante para ayudar a las familias a desarrollar perfiles de tiempo de pantalla sólidos. Esto puede hacer diferencias significativas en la vida de los niños y ayudar a las familias a involucrarse y comprometerse unas con otras de manera positiva. Si bien no se puede escapar al nuevo tiempo de pantalla, se puede navegar esta nueva realidad con prácticas sólidas basadas en la investigación.

References

- American Academy of Pediatrics. *Media and children*. Retrieved from <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/pages/media-and-children.aspx>
- Gingold, J. A., Simon, A. E., & Schoendorf, K. C. (2014). *Excess screen time in US children: Association with family rules and alternative activities*. *Clinical Pediatrics*, 53(1), 41-50. Retrieved from www.scopus.com
- Gunter, K. B., Rice, K. R., & Trost, S. G. (2012). Nutrition and physical activity policies and practices in family child care homes in Oregon: Baseline findings from the Healthy Home Child Care Project. *Journal of Extension*, 50(3).
- Hale, L., & Guan, S. (2015). *Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review*. *Sleep Medicine Reviews*, 21-50.
- Helfrich, C. M., Fetsch, R. J., & Jefferson, G. (2011). Review of Healthy, Happy Families. *Journal of Extension*, 49(4), 1-4. Retrieved from <http://www.joe.org/joe/2011august/tt10.php>.
- Jago, R., Wood, L., Zahra, J., Thompson, J. L., & Sebire, S. J. (2015). Parental control, nurturance, self-efficacy, and screen viewing among 5- to 6-year-old children: A cross-sectional mediation analysis to inform potential behavior change strategies. *Childhood Obesity*, 11(2), 139-147.
- Lanigan, J. & Power, T. G. (2008). Obesity prevention and health promotion: How family life educators view their role. *Journal of Extension*, 46(6), 1-9. Retrieved from <http://www.joe.org/joe/2008december/a5.php>.
- Lauricella, A. R., Wartella, E., & Rideout, V. J. (2015). Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 11-17.
- Lloyd, A. B., Lubans, D. R., Plotnikoff, R. C., Collins, C. E., & Morgan, P. J. (2014). Maternal and paternal parenting practices and their influence on children's adiposity, screen-time, diet and physical activity. *Appetite*, 79, 149-157. Retrieved from www.scopus.com

Mayo Clinic. (2013, August 16). *How to limit screen time*. Retrieved from <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/children-andtv/art-20047952?pg=2>

National Heart, Lung, and Blood Institute. (2013, February 13). *Tips to reduce screen time*. Retrieved from <https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/reduce-screen-time/tips-to-reduce-screen-time.htm>

Rogoff, B. (2003). *The Cultural Nature of Human Development*. New York: Oxford University Press.

Rogoff, B., Bartlett, L., & Goodman Turkkanis, C. (Eds.). (2001). *Learning together: Children and adults in a school community*. New York: Oxford University Press.

Traductor

Elizabeth Brunscheen-Cartagena
Agente de Vida Familiar y Manejo de Recursos, Condado de Sedgwick

Autores

Bradford B. Wiles, Ph.D.
Profesor Asistente y Especialista de Extensión, Desarrollo de la Primera Infancia

Laura Schachtner
Asistente de Investigación de Posgrado, Programa de Terapia Matrimonial y Familiar
Escuela de Estudios Familiares y Servicios Humanos, Universidad Estatal de Kansas

Revisado por

Lisa Newman, Charlotte Olsen, and Roberta Riportella

K-STATE
Research and Extension

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.bookstore.ksre.ksu.edu

Las publicaciones son revisadas o editadas anualmente por la facultad apropiada para reflejar la investigación y la práctica actual. La fecha mostrada es la de publicación o última revisión. Las marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación del producto. No se pretende ningún endoso, ni se implican críticas de productos similares que no se mencionan. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, acredite a Bradford Wiles y Laura Schachtner, *El Nuevo Tiempo en Pantalla: Más Allá de la Televisión y Hacia el Futuro*, Kansas State University, junio de 2019.

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas.

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido para promover el trabajo de extensión cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendadas. La Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director Interino.

MF3248S Junio de 2019