

# El tiempo de pantalla

[fyi.uwex.edu/parentingthepreschooler/](http://fyi.uwex.edu/parentingthepreschooler/)

## Consejos para el tiempo de pantalla

- ◆ Use el tiempo de pantalla para actividades interactivas y creativas. Lean un libro electrónico juntos con su hijo(a) en una tablet; pinten, coloreen o dibujen juntos usando sitios web seguros y apropiados para niños.
- ◆ Reduzca el tiempo de anuncios comerciales. Trate de grabar programas en los que usted tiene confianza y avance la grabación para saltarse los avisos comerciales o apague el volumen cuando estén mirando programas en vivo.
- ◆ Tengan tiempo de pantalla activo. Bailen con videos de YouTube; jueguen juegos de video que requieren saltar, brincar en un pie, estirarse u otros movimientos.
- ◆ Escoja programas y juegos educativos. Visiten la biblioteca y pidan sugerencias para algunos DVD o programas de televisión educativos que usted pueda sacar de la biblioteca; pídale a su

proveedor de cuidado infantil que recomiende juegos de aprendizaje que los niños pequeños puedan jugar en una tablet o smartphone.

### ¡Equilibre las actividades sin pantalla!

- En casa: pintar, colorear o hacer dibujos; leer un libro juntos; hacer bollos, galletas o pan; hacer un proyecto de artesanía; cantar canciones juntos.
- Afuera: ir a un picnic; saltar con cuerda; jugar en las hojas o en la nieve; cavar en la tierra y plantar algunas semillas.
- En el barrio: ir a ventas de segunda mano; salir a caminar; jugar en el parquet.

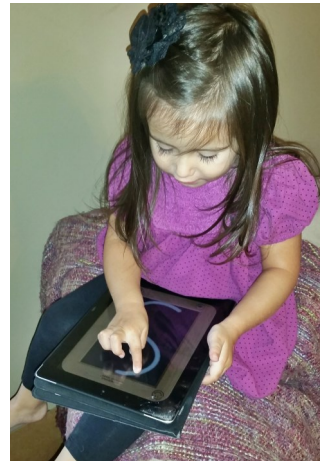


Fotografía por Paula Cartwright

**Entretener a los niños de edad preescolar puede ser una tarea difícil debido a su alto nivel de energía. Desarrolle hábitos saludables guiando a los niños de edad preescolar de gran energía hacia actividades sin pantalla de las que ellos puedan disfrutar.**

## “¿Cuánto tiempo de pantalla?”

Parte del tiempo de pantalla puede ser educacional, pero es importante que no se nos pase la mano. American Academy of Pediatrics (la Academia Estadounidense de Pediatría) recomienda no más de 1 o 2 horas de tiempo de pantalla al día para niños de más de dos años. Recuerde que el tiempo de pantalla incluye televisión, computador, juegos de video, tablets y smartphones.



Fotografía por Carmen Saucedo

### ¿Qué efecto tiene en los niños el exceso de tiempo de pantalla?

El exceso de tiempo de pantalla tiene efectos negativos para la salud y el bienestar de los niños de edad preescolar.

- ⇒ En los niños de entre 3 y 5 años de edad, mirar televisión está asociado con el sobrepeso y la obesidad.
- ⇒ Los niños que pasan más tiempo mirando pantallas tienen menos interacción con sus familias, lo que significa que tienen menos oportunidades de desarrollar la creatividad, la resolución de problemas, la lectura y las destrezas del aprendizaje.

### ¿Cómo puede usted convertir el tiempo de pantalla en una experiencia de aprendizaje para los niños?

¡Convierta el tiempo de pantalla en una actividad social! Use aparatos de pantalla digitales (tablets, smartphones, computadores) como una oportunidad para que los niños tengan interacciones con sus padres, hermanas, hermanos y otros parientes y amigos.

- ⇒ Las investigaciones demuestran que los niños de más de 3 años pueden beneficiarse con experiencias de tiempo de pantalla vigiladas cuidadosamente que proporcionan información de alta calidad.
- ⇒ Las actividades dinámicas, prácticas e interesantes que usan la tecnología son generalmente las más eficaces.

### Limitar el tiempo de pantalla ahora tiene beneficios duraderos para el futuro.

Apague el televisor y los aparatos digitales más a menudo y no los ponga en los dormitorios de los niños.

- ⇒ Los niños que tienen menos tiempo de pantalla a una edad temprana tienden a tener más éxito en la escuela, participan más enérgicamente en las actividades de la clase, comen alimentos más sanos y hacen más actividad física.

## Programas para la Vida Familiar de UW-Extensión

"La Crianza de los niños, la Buena Alimentación, los Gastos Sabios, el Buen Vivir"



Para más información, por favor comuníquese con la oficina de UW-Extensión en su condado en:

UW-Extension Washington County  
(262) 335-4479

<http://washington.uwex.edu>

Family Living menu - Parenting and Child Care

[Enlace a referencias](#)

Derechos de Autor © 2014 el Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin operando como la división de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Todos los derechos reservados.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador EEO y de Acción Afirmativa, proporciona oportunidades de igualdad en empleo y programas, incluyendo Title IX (el Título IX) y los requisitos de ADA.