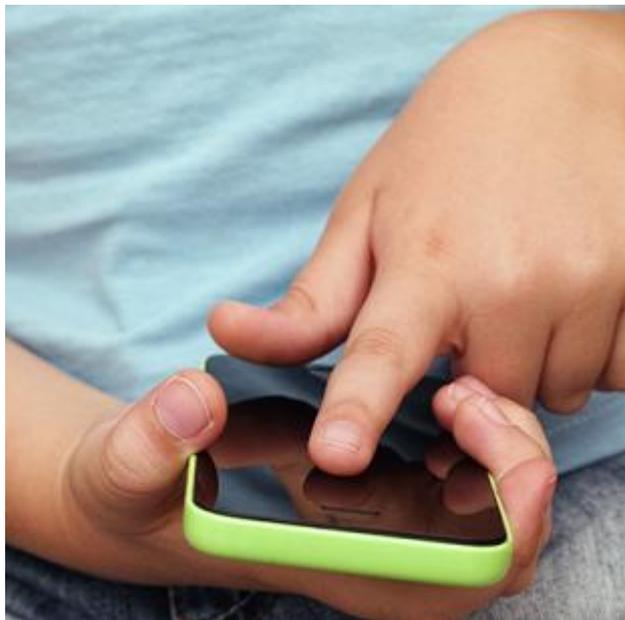


Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¡Protege a tus pequeños de las pantallas!

Comparte esto

X

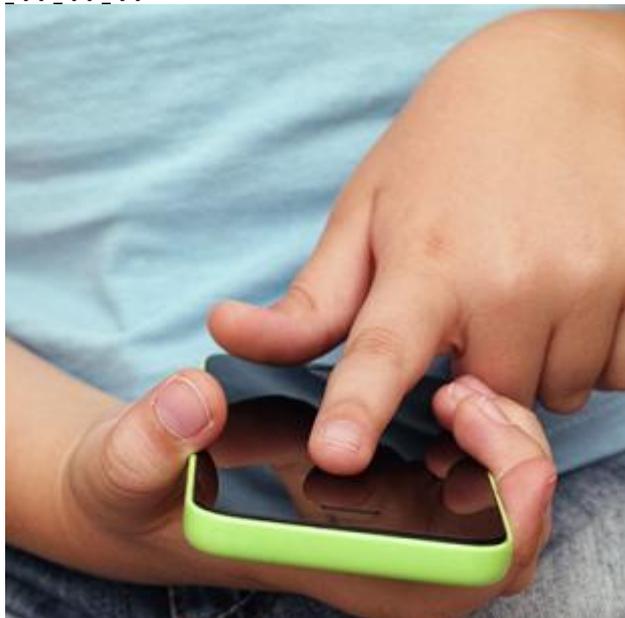


¡Protege a tus pequeños de las pantallas!

¿Tu bebé llora y patalea? Sabes que tu teléfono móvil o tablet ayudan a calmarlo y te ves tentada a usarlo para tranquilizarlo.

<https://www.momandme.nestle.com/protege-tus-pequenos-de-las-pantallas> [1]

[2] [3] [4]



¡Protege a tus pequeños de las pantallas!

¿Tu bebé llora y patalea? Sabes que tu teléfono móvil o tablet ayudan a calmarlo y te ves tentada a usarlo para tranquilizarlo.

Lunes, Marzo 14th, 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Esta práctica es muy común en nuestros días; sin embargo, todavía se continúa investigando los efectos de los aparatos electrónicos en el desarrollo cognitivo durante edades tempranas.

Bebés hasta los 24 meses

Desde el 2011, la Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños menores de 2 años no deben estar expuestos a ninguna pantalla. La principal razón es que sus ojos continúan desarrollándose.

¿Y en el caso de niños pequeños?

En el caso de los niños de 2 a 5 años, se recomienda una exposición de 1 hora. Conforme vayan creciendo, la exposición a los dispositivos se puede ir incrementando prudencialmente hasta un máximo de tres horas diarias durante la adolescencia.

Sin embargo, actualmente un grupo de médicos realiza nuevos estudios, ya que los avances tecnológicos han provocado cambios en las pantallas de los aparatos móviles.

Todo es un balance

El uso de aparatos electrónicos debe ser moderado. Los padres deben velar que no interfiera con otras actividades claves para el desarrollo de los niños, por ejemplo sus procesos de socialización. Los lazos afectivos padres-niño pueden verse perjudicados si no se controla el tiempo que pasan frente a la televisión o un dispositivo móvil.

Recuerda, aunque una pequeña pantalla hipnotice y tranquilice a tu pequeño, el tiempo que inviertes hablando y mostrando afecto es invaluable. ¡No dejes que pase su vida frente de una pantalla! No te olvides de realizar actividad física con tus hijos, un día en el parque siempre es una buena idea.

El rol de los padres

Estudios confirman que los niños de la Generación Z, alcanzarán a los siete años el equivalente de tiempo de un año de vida expuestos a pantallas. ¡Eso es más tiempo que el que gastan en la escuela! Por tanto, es crucial no solo establecer horarios para el uso de aparatos tecnológicos, sino que hay que fiscalizar el tipo de información que consumen. La supervisión de los padres es clave para que los niños accedan a

contenido apropiado de acuerdo a su edad.

La tecnología puede ser un aliado cuando cumple una función educativa y lúdica, pero la responsabilidad de su uso recae en los adultos encargados del niño. Recuerda establecer los horarios del uso de aparatos electrónico y evita que lo utilicen antes de dormir, ya que estos afectan los patrones de sueño.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/protege-tus-pequenos-de-las-pantallas>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/protege-tus-pequenos-de-las-pantallas>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/protege-tus-pequenos-de-las-pantallas&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/protege_a_tus_pantallas.jpg
a tus pequeños de las pantallas!

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%A1Protege%20a%20tus%20peque%C3%B1os%20de%20las%20pantallas%21&url=https://www.momandme.nestle.com/protege-tus-pequenos-de-las-pantallas>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/protege-tus-pequenos-de-las-pantallas>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/18356>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>