



# Administrar el tiempo de pantalla

Hay diferencias importantes entre monitorear el tiempo de pantalla y el contenido. Los padres tienen razón de preocuparse cuando los niños pasan horas y horas en YouTube o toda la noche en redes sociales, es menos probable que se preocupen si el dispositivo se usa para hacer videollamadas con la Abuela. Hay muchos escenarios que involucran tiempo de pantalla, pero también son muy diferentes en términos de creatividad, comunicación o valor educativo.

## Encontrando el Tiempo de Pantalla adecuado para tu familia:

- Los 7 pasos para la paternidad digital invitan a los padres a platicar con sus hijos. Usa el paso #1 para saber que piensan tus hijos sobre su tiempo de pantalla.
- Pon reglas formales sobre el tiempo de pantalla en tu casa firmando uno de los Acuerdos de FOSI. Cada miembro de la familia debe colaborar y participar para encontrar el tiempo adecuado.
- Considera diferenciar el tiempo de pantalla por día de la semana y fines de semana, durante las vacaciones y el año escolar.

## Recomendaciones de la Academia Americana de Pediatras

Cada familia es única y la mejor manera de administrar el tiempo de pantalla depende de las edades y necesidades de los niños de la casa. Puede que sea apropiado que tu hijo use su dispositivo mas o menos tiempo que el recomendado a continuación, pero en general, la Academia Americana de Pediatras sugiere:



**0-18 meses** - Evitar el uso de pantallas, excepto para videollamadas



**18-24 meses** - Los padres pueden introducir programas de alta calidad y verlos con sus hijos para explicarles lo que están viendo.



**2-5 años** - Limitar el tiempo de pantalla a una hora de programas de alta calidad. Al sentarse con sus hijos a ver estos programas, los padres pueden ayudar al niño a aplicar lo que están viendo en la pantalla al mundo real.



**6+** - Fijar límites consistentes sobre el tiempo de pantalla y los medios que se ven. Asegurarse de que los medios no interfieren con el sueño, las actividades físicas y otras actividades esenciales.

**“¿Cuánto es mucho tiempo de pantalla?” Es una pregunta muy popular con muchas respuestas diferentes. Lo que funciona para una familia puede no funcionar para otra, así que asegúrate de pasar tiempo estableciendo un tiempo de pantalla adecuado.**