



Las pantallas forman parte de la vida cotidiana, pero en edades tempranas es clave el **equilibrio**, el **contenido adecuado** y la **supervisión activa** de los adultos.

¿A qué pantallas nos referimos?



Televisión



Tabletas



Celulares



Computadora y videojuegos



VENTAJAS

Cuando se usan bien y con límites, las pantallas pueden:

- ✓ Ofrecer contenido educativo y de calidad que enseña conceptos, habilidades y valores.
- ✓ Estimular la creatividad, la curiosidad y el aprendizaje.
- ✓ Favorecer la coordinación ojo-mano y la resolución de problemas (en juegos adecuados).
- ✓ Mantener el contacto con familiares (en videollamadas).
- ✓ Ser una herramienta útil en momentos específicos (viajes, esperas, situaciones extraordinarias).



DESVENTAJAS

El uso excesivo o inadecuado puede afectar:

- ✗ El desarrollo del lenguaje y la comunicación.
- ✗ La atención y la concentración.
- ✗ El sueño (más dificultad para dormir y descanso de menor calidad).
- ✗ El comportamiento (mayor irritabilidad, berrinches, dificultad para regular emociones).
- ✗ La actividad física y el juego activo.
- ✗ La vista (cansancio visual, ojos secos, dolor de cabeza).



¿QUÉ CUIDADOS DEBES TENER?



ACOMPAÑA SIEMPRE

Mira con tu hijo, habla sobre lo que ve y aprovecha para enseñarle y conectar con él.



ELIGE CONTENIDO DE CALIDAD

Busca programas, apps y juegos educativos, adecuados para su edad y sin publicidad.



TIEMPO LIMITADO Y ADECUADO

Menos tiempo es mejor. La calidad importa más que la cantidad.



PANTALLAS EN ÁREAS COMUNES

Evita pantallas en habitaciones. Úsalas en espacios compartidos de la casa.



ACTIVA CONTROL PARENTAL

Configura controles de tiempo, contenido y privacidad en todos los dispositivos.



¿CUÁNTO TIEMPO ES RECOMENDABLE?



3 a 4 años

Máximo 1 hora al día de contenido de calidad. Menos es mejor.



5 a 6 años

Máximo 1 a 1.5 horas al día de contenido de calidad. Siempre con supervisión.



Evita pantallas durante las comidas, antes de dormir y como premio o castigo.

★ ¿QUÉ ALTERNATIVAS PODEMOS OFRECER?



Juego libre y creativo



Lectura en familia



Actividad física y juego al aire libre



Actividades artísticas



Conversaciones y tiempo juntos



Lo que más necesitan tus hijos no es más tecnología, sino **tu tiempo, tu atención y tu cariño.**



RECUERDA

Cada niño es diferente. Observa cómo le afectan las pantallas y ajusta los límites según sus necesidades, su edad y su madurez.



TU EJEMPLO IMPORTA

Los niños aprenden de lo que ven. Si usas la tecnología con equilibrio, ellos también aprenderán a hacerlo.

EN RESUMEN

- ✓ Contenido adecuado
- ✓ Tiempo limitado
- ✓ Acompañamiento activo
- ✓ Equilibrio con otras actividades
- Amor y presencia

= Tecnología a favor de su desarrollo



Un uso consciente hoy, construye un futuro más saludable para ellos.



POR: MISS DIANA PATRICIA VALDERRAMA

NIVEL 1

TOMADO DE: <https://www.healthychildren.org/spanish/family-life/media/paginas/adverse-effects-of-television-commercials.aspx?>