

VERSIÓN  
2020



# Guía Digital de Bienestar Familiar

---

Qué deben saber los padres  
sobre los medios digitales y sus hijos

---



**Boston Children's Hospital**

Where the world comes for answers



© Boston Children's Hospital 2020. Todos los derechos reservados.

Para autorizaciones, contactar a:

Center on Media and Child Health

(Centro de Medios Digitales y Salud Infantil)

300 Longwood Avenue

Mailstop: CMCHBCH3186

Boston, MA 02115

[cmch@childrens.harvard.edu](mailto:cmch@childrens.harvard.edu)

617-355-5420

El Centro de Medios Digitales y Salud Infantil del Boston Children's Hospital es una entidad educativa que existe para brindar información de salud cuidadosamente investigada. Toda la información presente en esta guía es solo para fines educativos. Para consejos médicos específicos, diagnósticos y tratamiento, consultar con su proveedor de atención médica.

Referencias disponibles en <https://cmch.tv/familydigitalwellness>

---

# Índice

Introducción	página 1
Bebés & Niños pequeños	página 3
Niños en edad pre-escolar	página 10
Niños en edad escolar	página 17
Pre-adolescentes	página 24
Adolescentes	página 31
Agradecimientos	página 38

---



# La crianza en un mundo cambiante

La crianza es una función importante y desafiante en nuestras vidas, y es una tarea que ahora es más complicada que en el pasado. Hoy en día, los niños crecen en un mundo lleno de tecnología en rápida evolución, y muchos padres quieren entender tanto las ventajas como las desventajas de que sus hijos utilicen los medios digitales. Han surgido muchas opiniones sobre los efectos de los medios digitales, y a menudo se ofrece orientación diversa e inconsistente sobre qué es lo mejor para los niños. Muchos padres se sienten ansiosos, con dudas e incluso culpables por el modo en que los medios digitales y la tecnología se mezclan con sus vidas, y esta inquietud ha aumentado durante la pandemia inesperada de coronavirus.

La cuarentena por pandemia en los países afectados, han confinado a sus hogares a más del 90% de las familias. Ahora los padres deben supervisar el aprendizaje a distancia de sus hijos, además de continuar con sus trabajos desde casa. Nos guste o no, familias completas han estado usando medios interactivos por períodos más y más extensos para realizar tareas que suelen completarse mejor sin la tecnología. Ahora, algunos de nuestros «Proconsejos» (consejos profesionales) de los tiempos normales se modificarán: las cenas sin pantallas tal vez pasen a ser comidas compartidas con familiares que están a la distancia a través de llamadas de video, y así lo que era una distracción en la mesa, ahora acerca a las personas. Estructurar el día de los niños para mantener rutinas reconfortantes y planificar momentos de inicio y especialmente de fin de actividades, son acciones que permitirán evitar comportamientos problemáticos (como juegos en línea) para convertirse en oportunidades importantes de aprendizaje socio-emocional para los niños que no tienen

otro modo de reunirse. Y esta es una posibilidad para que los niños aprendan a no recurrir a las pantallas de manera automática, sino a sacar provecho del aburrimiento como una oportunidad para que florezca la creatividad.

Esta guía fue creada por científicos de todo el mundo, y brinda la orientación que usted necesita para criar hijos felices y saludables, desde que son niños pequeños hasta la adolescencia, en el mundo digital actual. Al poner el foco en cuestiones básicas que traen información sobre los desafíos presentes y futuros, esta guía ofrece un breve análisis sobre cómo el uso de los medios digitales en cada etapa del desarrollo, motiva e influye en su crecimiento.

Los temas relacionados con la salud que aparecen en los medios están desarrollados de manera práctica y concisa como «Consejos Pro» para ayudar a que usted pueda identificar dudas, despejar temores y optimizar el bienestar de su hijo o hija. Para cada etapa del desarrollo, el Mediatrician responde una pregunta que es muy relevante para los padres de hoy en día, como por ejemplo: «¿cuándo debo darle un teléfono celular a mi hijo?» o «¿cómo retiro los dispositivos de su habitación?». Para que pueda afrontar asuntos difíciles en casa, le damos consejos para iniciar una conversación y ayudarlo a evitar conflictos, hablar sobre temas problemáticos y apoyar el éxito de sus hijos.

Nuestra forma de criar nunca será perfecta, pero podemos aprovechar la ciencia y la información que aparecen en esta guía para continuar en el camino hacia la perfección. Use la información científica, los consejos y las sugerencias para convertirse en un padre o una madre que cría sin culpas y con autoridad y confianza a un niño o niña saludable, feliz y amable.

~Michael Rich, MD, MPH

The Center on Media and Child Health

*El Dr. Rich es el fundador y director del Centro de Medios Digitales y Salud Infantil en el Boston Children's Hospital, donde se lo conoce como el Mediatrician.*



# Bebés & Niños pequeños

## Desde el nacimiento hasta los 2 años

### **Lo que usted debe saber sobre los medios digitales, y sobre la salud y el bienestar de sus hijos pequeños**

Los bebés se desarrollan con rapidez a lo largo de sus primeros años y aprenden todo el tiempo de las personas y de otras cosas que los rodean. Es durante esta etapa del desarrollo cuando los niños comienzan a sonreír, balbucear, tambalearse, dar sus primeros pasos y decir sus primeras palabras. Con tantas conexiones cerebrales que están en formación, es importante que los padres hablen a sus bebés y les brinden amor y un entorno que los estimule a explorar y que les permita aprender. Aunque hay muchos programas y aplicaciones para los niños pequeños, muy pocos recursos están basados en la ciencia. Es importante que los padres escojan los medios digitales que estén respaldados mediante investigaciones, que sean de interés para sus hijos y que los lleven por recorridos saludables.



**Importante:** La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda que, para los bebés menores de 18 meses, se evite el uso de pantallas digitales o de conversaciones por video. También se sugiere que los padres de niños pequeños elijan programación digital educativa y que la miren junto a sus hijos para ayudarlos a entender lo que ven.

# La ciencia dice...

...desde la TV hasta las tabletas, los medios digitales son herramientas poderosas, y el modo en que los niños las utilizan afecta su salud y su desarrollo



El desarrollo físico y emocional, las habilidades del lenguaje y el sueño son solo algunas de las tantas inquietudes que enfrentan los padres de un bebé o de un niño pequeño. Pero no debe preocuparse, ¡estamos aquí para ayudar!

Use esta guía para aprender sobre los asuntos de salud vinculados con los medios digitales que están entre las principales dudas de los padres de hoy en día. Hemos incluido consejos que son prácticos, fáciles y que se basan en la ciencia para ayudarle a usted y a su bebé a utilizar los medios digitales de manera inteligente y para promover el bienestar.

## Dormir

**Consejo Pro:** Genere un ambiente tranquilo y sin dispositivos para el momento del descanso, ya que esto puede ayudar a que su bebé o su niño pequeño obtenga el sueño de calidad que necesita. Para minimizar las interrupciones, apague los videos, los dispositivos con sonido y las pantallas brillantes antes de las siestas o de la hora de dormir.

**La ciencia dice:** Mirar pantallas a diario, como cuando se usa una tableta o un teléfono inteligente, puede provocar que los niños pequeños permanezcan despiertos hasta más tarde, que se retrasen sus momentos de sueño o que se pierdan por completo los horarios para dormir.

## Tiempo frente a las pantallas

**Consejo Pro:** Defina el tiempo de uso de medios digitales en función de los ritmos internos y de los rangos de atención de su hijo/a. Use los medios digitales junto a su bebé o a su niño pequeño, y observe con atención sus reacciones. Usted notará cuando su atención disminuya; entonces será momento de pasar a otra actividad sin pantallas.

**La ciencia dice:** El uso de pantallas puede quitar tiempo valioso a los bebés y a los niños pequeños para explorar su mundo en modos que favorecen su desarrollo. Los padres que utilizan los medios digitales con sus bebés son capaces de explicar qué está sucediendo con sus hijos y logran ayudarlos a aprender a partir de la experiencia.

## Los padres frente a las pantallas

**Consejo Pro:** Deje a un lado su teléfono celular y juegue junto a su hijo/a en el patio. Asegúrese de estar completamente presente para supervisar a su hijo/a, sin distracciones de los medios digitales.

**La ciencia dice:** Los padres que se distraen con teléfonos u otros medios digitales mientras cuidan a sus hijos cuando juegan se pierden oportunidades importantes para jugar e interactuar con ellos.

## Música

**Consejo Pro:** Elija música suave y relajante para su bebé o niño pequeño. Las canciones de cuna o las rimas infantiles también son excelentes para ayudar a su hijo/a a reconocer diferentes sonidos.

**La ciencia dice:** Escuchar música ayuda a promover el desarrollo del cerebro de los niños pequeños y de su capacidad para oír, reconocer y utilizar diferentes sonidos. Asegúrese de que la música no está a un volumen muy elevado, ya que eso podría dañar su audición.



En 2017, los niños de los Estados Unidos menores de dos años usaron las pantallas digitales en promedio casi una hora y media.

## Educación tecnológica

**Consejo Pro:** Confíe en organizaciones educativas y en sitios web de crianza que sean reconocidos para encontrar recomendaciones y opiniones sobre videos, juegos y aplicaciones que sean óptimos para la edad y etapa de su hijo/a.

**La ciencia dice:** Aunque hay muchos videos, aplicaciones y juegos que se presentan como educativos para bebés y niños pequeños, pocos de ellos están respaldados por investigaciones. Mientras que los niños pequeños pueden aprender de algunos medios digitales de alta calidad, los bebés carecen del desarrollo cerebral necesario para entender el contenido de las pantallas.

## Supervisión

**Consejo Pro:** Establezca contraseñas para proteger sus dispositivos y familiarizarse con las aplicaciones que le muestra a su niño pequeño.

**La ciencia dice:** Se pueden reproducir videos y publicidades de manera automática mientras su hijo/a usa el dispositivo. Intente usar los medios digitales junto a su hijo/a siempre que sea posible.

## Llamadas de Video

**Consejo Pro:** Utilice las llamadas de video como una oportunidad para que su niño pequeño se conecte con familiares y amigos.

**La ciencia dice:** Los niños pequeños pueden aprender de las llamadas de video que sean interactivas y en tiempo real con los adultos. Este tipo de comunicación ayuda a desarrollar y mejorar las habilidades del lenguaje de los niños mucho más de lo que se logra con interacciones individuales con las pantallas. Al interactuar con una persona que ellos conocen en la vida real (como los abuelos), los niños pequeños pueden aprender a prestar atención y reconocer que en ese momento hay una persona real detrás de la pantalla. Sugiera a la persona al otro lado de la llamada que le hable directamente a su hijo/a, que le cante o que repita movimientos (como aplausos para que su niño pequeño imite esas acciones).



Según una encuesta de 2019, el 9 % de los niños menores de dos años usan un dispositivo móvil a diario.

## Contenido

**Consejo Pro:** Aunque es mejor no distraerse con pantallas en presencia de su bebé o niño pequeño, elija solo contenido que no atemorice y que sea apto para toda la familia cuando ellos estén cerca. Ellos son muy sensibles a sus emociones y pueden molestarse o asustarse junto a usted.

**La ciencia dice:** Los bebés notan los cambios emocionales y pueden alterarse cuando usted lo hace, ya que se conectan con las sensaciones que los rodean en cada momento. Los niños pequeños pueden asustarse con tormentas o con animales aunque los padres no esperen que ellos puedan asustarse. Cuando mire material junto a su niño pequeño, esté atento a sus sentimientos, y reconforte y tranquilice a su hijo/a para que sepa que todo está bien. Apague la película o el programa si su bebé permanece asustado o molesto por el material.

## Lectura

**Consejo Pro:** Lea textos a diario a su bebé o niño pequeño en su regazo. Señale imágenes para indicarle palabras, imite los sonidos de animales y explique lo que ellos ven y escuchan. Si lee desde un dispositivo, como una tableta, evite las características sobre las que se puede hacer clic, ya que eso puede alterar la capacidad de su hijo/a para continuar atento a lo que ocurre en la historia.

**La ciencia dice:** Leer textos ayuda a que su hijo/a desarrolle las habilidades del lenguaje y a que entienda el mundo. Brindarle cariño durante la lectura le ayuda a asociar este hábito con la sensación de felicidad y fortalece el vínculo que usted está construyendo con su bebé.

## ¿Lo sabía?



### ¡El uso de medios digitales por parte de los padres también cuenta!

El tiempo que los padres pasan frente a pantallas digitales (como los teléfonos inteligentes para ver videos) puede influir en el tiempo frente a pantallas de sus hijos, incluso desde edades tempranas. Los padres que utilizan los medios digitales por mucho tiempo plantean un modelo de uso prolongado de esos medios como una actitud aceptable, y se da a los niños pequeños un mensaje que indica que ese uso es normal; esto puede dar lugar a un uso problemático más adelante.



¡USTED puede planificar el uso de los medios! La Academia Estadounidense de Pediatría cuenta con una herramienta útil para ayudar a incorporar el uso de los medios digitales en el día de su niño pequeño. ¡Esto puede ayudar a equilibrar el tiempo que toda la familia pasa frente a pantallas y el tiempo para otras actividades! Realice su propio plan familiar de medios digitales en: <https://.healthychildren.org/english/media>



# Consulte con el Mediatrician™

Lo que más preguntan los padres sobre sus niños pequeños

## ¿Cuándo y cómo debo presentarle las pantallas a mi niño pequeño?

En los estudios se muestra que a los 24 meses de edad, los niños pequeños están en la cúspide de su capacidad para aprender de manera eficaz a través de las pantallas, así que este es un buen momento para pensar en presentárselas. Estos son algunos consejos:

**Consejo 1: Elija contenido que esté diseñado para niños pequeños.** Lea las descripciones y opiniones del show o de la aplicación, y cuando sea posible, observe o juegue con su niño pequeño para asegurarse de que el contenido es adecuado para él o ella.

**Consejo 2: Ajustese al período de atención de su hijo/a.** Al elegir los medios digitales, seleccione un juego o un segmento de un programa que dure solo la cantidad de tiempo que su niño pequeño podría pasar con un libro o un juguete.

**Consejo 3: Escoja el momento correcto del día.** Asegúrese de que el tiempo frente a pantallas sea adecuado a la rutina de su niño pequeño. Por ejemplo, dado que usar medios digitales justo antes de ir a dormir puede alterar la rutina del sueño, deje este recurso para después de la siesta.

**Consejo 4: Considere el tiempo frente a pantallas como una experiencia entre otras.** Presente este recurso como lo haría con cualquier otra experiencia nueva. En lugar de pensar en ello como si fuera especial o como un riesgo excepcional, trate al tiempo frente a pantallas como una parte normal de la vida, igual que cualquier otra actividad que puede ser parte del día de su niño pequeño.

# Romper el hielo

**Cuando observe que usted y su pareja, u otro de los cuidadores de su hijo/a, no están en sintonía, puede recurrir a alguno de estos métodos para iniciar la conversación:**

## Si usted observa que:

## Diga lo siguiente:

Alguno de los abuelos está todo el tiempo al teléfono cuando cuida a su hijo/a mientras juega.



«He notado que tienes muchas cosas de qué ocuparte cuando cuidas al bebé mientras juega. ¿Puedo ayudar en algo para que tú puedas disfrutar y jugar con el bebé?»

La niñera pone a su hijo/a frente a la tableta o la TV para que se calme cada vez que se porta mal.



«Cuando el bebé se enfada, estas son buenas opciones para que se calme...»

Su pareja mira películas de terror o elige juegos intensos cuando está al cuidado de su hijo/a.



«Nuestro bebé percibe muy bien nuestras emociones, asegurémonos de mirar programas que no harán que se enfade cuando estamos juntos».



## Cuándo hablar con su niño pequeño

Los bebés y niños pequeños desarrollan muy rápido sus habilidades del habla en esta etapa. Usted puede ayudarle a su hijo/a a aprender nuevas palabras al señalar cosas y nombrarlas. Cuanto más le hable a su hijo/a, mayor será el vocabulario que aprenda y entienda.



# Niños en edad pre-escolar

## Edades de 3 a 5 años

### Lo que usted debe saber sobre los medios digitales y la salud y el bienestar de su hijo/a

Los niños en edad pre-escolar son muy curiosos del mundo que los rodea, y les gusta explorar y aprender a través del juego. Ellos están ganando independencia e interés acerca de los niños y adultos más allá de sus familiares directos. Las interacciones que ellos tienen con sus familias, con otras personas y con el entorno, ayudarán a dar forma a su personalidad y al modo en que piensan con respecto al mundo. Los niños de esta edad desarrollan con gran rapidez el lenguaje y las habilidades cognitivas y sociales. Los medios digitales pueden ser herramientas maravillosas para ayudar a los niños en edad pre-escolar a desarrollar aún más estas habilidades, siempre que los padres ayuden a equilibrar su uso y fijen expectativas acordes para cada niño.



**Importante:** Aunque existen muchos programas de TV y aplicaciones de contenido educativo que han sido muy estudiados y que, de hecho, ayudan a los niños de esta edad a aprender, preste atención cuando se anuncia que los programas de TV o las aplicaciones y otros medios digitales son «educativos», ya que esos anuncios a menudo no están regulados ni respaldados por una investigación.

# La ciencia dice...

...desde la TV hasta las tabletas, los medios digitales son herramientas poderosas, y el modo en que los niños las utilizan afecta su salud y su desarrollo



Jugar, fijar límites, habilidades sociales; estas son solo algunas de las tantas inquietudes que los padres de un niño en edad pre-escolar deben afrontar. Pero no debe preocuparse, ¡estamos aquí para ayudar!

Use esta guía para aprender sobre los asuntos de salud vinculados con los medios digitales los cuales que están entre las principales dudas de los padres de hoy en día. Hemos recopilado consejos prácticos, sencillos y basados en la ciencia para ayudar a que su niño/a en edad pre-escolar utilice los medios digitales de modo que promuevan su salud y su desarrollo.

## Habilidades Motoras

**Consejo Pro:** Deje los dispositivos a un lado y lleve a su hijo/a a dar un paseo, vayan al parque de juegos o ayude a que pueda montar una bicicleta o un triciclo.

**La ciencia dice:** Aunque el uso de un teléfono inteligente o una tableta puede ayudar a que su hijo/a desarrolle habilidades de motricidad fina, como escribir, esta actividad por lo general no brinda oportunidades para que los niños en edad pre-escolar desarrollen habilidades de motricidad gruesa como correr, balancearse o tener coordinación.

## Atención

**Consejo Pro:** Evite mantener la TV u otros videos encendidos de fondo mientras su hijo/a juega. Cuando su niño en edad pre-escolar utiliza los medios digitales, ayude a que se concentre en una actividad a la vez, y evite que se distraiga con otras cosas que ocurren con el dispositivo o a su alrededor.

**La ciencia dice:** Demasiado tiempo frente a pantallas, aun si la TV está de fondo, se ha vinculado con mayores problemas de atención en niños en edad pre-escolar y con un mayor riesgo de tener diagnóstico de criterios de déficit de atención / trastorno de hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés).

## Dormir

**Consejo Pro:** Genere rutinas de siesta y de descanso nocturno que ayuden a que su hijo/a se prepare para dormir. Apague todas las pantallas al menos una hora antes de ir a la cama. Lea un libro o cuente historias antes de que se duerma.

**La ciencia dice:** El uso de pantallas antes de dormir puede causar excitación en los niños y evitar que logren dormirse. La «luz azul» que proviene de la TV o de otras pantallas puede alterar el ciclo natural de sueño de su hijo/a, y eso hará que le cueste más dormirse y despertarse de manera natural.

## Comer

**Consejo Pro:** Apague las pantallas durante las comidas o los aperitivos. Siempre que sea posible, evite videos, aplicaciones y juegos que publiciten golosinas, alimentos azucarados para desayunar y otros alimentos no saludables.

**La ciencia dice:** Usar pantallas digitales durante las comidas se ha asociado a malos hábitos alimentarios, a la incapacidad para comer sin la presencia de pantallas y a la obesidad. Los comerciales de aperitivos y alimentos procesados con bajo valor nutricional, pero con calorías elevadas, influyen sobre los niños para que coman en modos no saludables.



En 2017, los niños en edad pre-escolar entre dos y cuatro años pasaron un poco más de dos horas y media al día con medios digitales.

## Fijar Límites

**Consejo Pro:** Establezca expectativas claras, coherentes y realistas para el uso de los medios digitales de sus hijos en edad pre-escolar. Incluya el uso de pantallas entre las opciones de experiencias ricas y variadas. Evite usar los medios digitales como una manera constante para calmar a su hijo/a o como recompensa por el buen comportamiento.

**La ciencia dice:** Recompensar a un niño/a con el uso de pantallas las convertirá en un premio más que en una herramienta. Usar las pantallas para calmar los berrinches le enseñará a su hijo/a que eso es lo que necesita hacer para recibir el premio.

## Jugar

**Consejo Pro:** Reserve tiempo para que su hijo/a juegue activamente tanto adentro como afuera. Permítale elegir cómo jugar y únase al niño/a cuando usted pueda.

**La ciencia dice:** Jugar es parte importante del desarrollo saludable de un niño en edad pre-escolar. Jugar con sus hijos y permitirles que ellos dirijan el juego puede mejorar su memoria.

## Control Parental

**Consejo Pro:** Proteja sus dispositivos con contraseñas y limite el acceso solo a las aplicaciones que usted haya aprobado para evitar que los niños en edad pre-escolar accedan a contenido inapropiado. Active las funciones de búsqueda segura y desactive las publicidades siempre que sea posible. Coloque enlaces hacia las páginas web de su hijo/a en la pantalla principal y guarde todas sus aplicaciones en una carpeta en su teléfono para que ellos puedan encontrar fácilmente sus actividades favoritas y contenido en línea.

**La ciencia dice:** Proteger los dispositivos con contraseñas y limitar el contenido accesible para sus niños en edad pre-escolar puede ayudar a asegurarse de que no se expongan a material que pueda asustarlos o confundirlos. El control parental funcionan mejor cuando se utiliza abiertamente y con honestidad. Permitir que sus hijos sepan cuándo se encuentra activo el control parental, puede ayudar a construir confianza y a mejorar la comunicación con ellos.



Usar los medios digitales junto a los niños pequeños (también llamado participación conjunta) puede ayudar a los padres a tomar decisiones responsables sobre el uso que sus hijos dan a los medios digitales y a la tecnología.

## Participación conjunta

**Consejo Pro:** Utilice los medios digitales activamente junto a su hijo/a en edad pre-escolar. Señale distintos objetos en la pantalla. Formule preguntas sobre lo que está sucediendo. Felicite y promueva su interacción eficaz con los medios digitales y, al mismo tiempo, demuestre cariño a su hijo/a.

**La ciencia dice:** Los padres ofrecen ayuda verbal, emocional y física muy importante cuando se unen a sus hijos en el uso de los medios digitales e interactúan con ellos. Esa orientación les ayuda a disfrutar y aprender más sobre el uso de los medios digitales.

## Lectura

**Consejo Pro:** Procure que la lectura sea parte de la rutina diaria de su hijo/a en edad pre-escolar, y permita que ellos escojan las historias que les interesan, ya sea al ir a una biblioteca o al buscar un libro digital en línea.

**La ciencia dice:** Los niños que disfrutan al leer suelen hacerlo en mayor medida, y eso los convierte en mejores lectores. Los niños en edad pre-escolar que leen están mejor preparados para la escuela, y tienen mejores habilidades de alfabetización y de lenguaje, como la ortografía y la comprensión.

## Habilidades Sociales

**Consejo Pro:** Elija programas de TV que sus hijos disfruten y que les ayuden a aprender. Si usted mira por anticipado los programas de TV o las películas, podrá decidir si tendrán un efecto positivo en el desarrollo de su hijo/a.

**La ciencia dice:** Los programas bien diseñados para niños en edad pre-escolar pueden mejorar sus habilidades sociales, su comportamiento social proactivo, sus capacidades de lenguaje y su pensamiento crítico.

## ¿Lo sabía?



**¡El uso de medios digitales por parte de los padres también cuenta!**

El tiempo que los padres pasan frente a las pantallas (como al utilizar los teléfonos inteligentes o ver videos) puede influir en el tiempo de sus hijos frente a pantallas. Los padres que usan demasiado los medios digitales son más propensos a tener normas menos estrictas para sus hijos y a preocuparse menos por el tiempo que los niños pasan con los medios digitales.



**¡USTED puede planificar el uso de los medios!**

La Academia Estadounidense de Pediatría cuenta con una herramienta útil para ayudar a incorporar el uso de los medios digitales en el día de su hijo/a en edad pre-escolar. ¡Esto puede ayudar a equilibrar el tiempo que toda la familia pasa frente a pantallas y el tiempo para otras actividades! Realice su propio plan familiar de medios digitales en: <https://healthychildren.org/english/media>



# Consulte con el Mediatrician™

Lo que más preguntan los padres sobre sus niños en edad pre-escolar

## ¿Cómo puedo evitar que los medios digitales se conviertan en el «fruto prohibido» para mis hijos?

Si el tiempo frente a pantallas se permite como una recompensa por el buen comportamiento o se limita como parte de un castigo por el mal comportamiento, los medios digitales pueden pasar a ser más deseables para su hijo/a, que lo considerará algo especial en lugar de que sea parte de nuestras vidas cotidianas. Para evitar que los medios digitales sean el fruto prohibido, intente lo siguiente:

**Consejo 1:** Enseñe a sus hijos que los medios digitales son herramientas. Al elegir una herramienta digital para utilizar, destaque la tarea que se puede resolver con ella, ya sea para una ayuda en el aprendizaje, para la comunicación o simplemente para el entretenimiento.

**Consejo 2:** Ayude a sus hijos a auto-regularse. Fije expectativas para el uso de los medios digitales, explique por qué son importantes y ponga en práctica estas medidas. El uso de los medios digitales con límites de horario y momentos claros de fin les ayudará a los niños a aprender cómo planificar y equilibrar el uso de los medios digitales por su cuenta.

**Consejo 3:** Sea un modelo para sus hijos y muestre cómo es el uso saludable de los medios digitales. Ponga el ejemplo para que sus hijos vean cuándo conviene usar los medios digitales con un propósito y cuándo dejarlos a un lado para hacer otras cosas.

**Consejo 4:** Establezca parámetros y expectativas junto a su hijo/a. Revise esas reglas con regularidad a medida que su hijo/a crece, ya que sus vidas y sus necesidades cambiarán al igual que la tecnología y las aplicaciones.

# Romper el hielo

Cuando observe que algo le preocupa, puede recurrir a estos métodos para tener una conversación:

## Si:

Un episodio que usted y su hijo están viendo en la televisión presenta una oportunidad para debatir y aprender ...



## Diga lo siguiente:

«Lo que acaba de suceder es muy interesante ¿Cómo te ha hecho sentir? ¿Qué harías tú en esa situación?»

Su hijo/a no se ha despegado de la tableta, ha estado jugando en línea por demasiado tiempo...



«Ese juego parece divertido, pero yo conozco otro juego divertido que podemos jugar afuera. Puedes terminar ese nivel en el juego y luego podemos jugar afuera.»

Falta una hora para el momento en que su hijo/a debe irse a la cama, pero permanece frente a la TV...



«¡Ya casi es hora de ir a la cama! Busquemos un buen momento para detener el programa y así tendremos tiempo para cepillarnos los dientes y prepararnos para ir a la cama. Puedes elegir el libro para que leamos antes de apagar la luz.»



## Cuándo hablar con su hijo/a en edad pre-escolar

Inicie conversaciones cuando usted y su hijo/a estén de buen humor (no deben estar enojados o molestos), y cuando ambos estén abiertos para escuchar. Asegúrese de decirle exactamente lo que desea, anime a su hijo/a a tomar turnos para hablar y para escuchar, y ofrézcale su plena atención. Hágale saber que lo ama y que usted valora sus comentarios.



# Niños en edad escolar

## Edades de 6 a 10 años

### Qué debe saber sobre los medios digitales y la salud y el bienestar de su hijo/a

Los niños entre seis y diez años están aprendiendo cómo encajar en el mundo a través de la escuela, los pasatiempos, los amigos y la familia. A medida que los niños de esta edad amplían sus habilidades y se hacen más independientes, también comienzan a elegir los tipos de medios digitales que les gustan, como los juegos de video, los dispositivos, los programas de TV y los libros. De todas formas, los padres tienen una función importante para ayudar con las elecciones de sus hijos, como ayudar a seleccionar lo que usan y miran, ver a qué juegan y se conectan y supervisar cómo lo hacen. Aunque es importante fomentar la independencia de los niños y fortalecer su capacidad para tomar decisiones, los padres deben estar cerca para ayudarlos a enfocarse en sus tareas escolares, equilibrar sus actividades y supervisar qué hacen cuando están en línea.



**Importante:** A pesar de que los servicios de medios digitales y los juegos en línea requieren (por ley) que los usuarios sean mayores de 13 años, los niños menores suelen romper esta regla y crear cuentas y perfiles que usan para acceder a las herramientas en línea y al entretenimiento diseñado para usuarios mayores.

# La ciencia dice...

...desde la TV hasta las tabletas, los medios digitales son herramientas poderosas, y el modo en que los niños las utilizan afecta su salud y su desarrollo



Aprendizaje, descanso, ciberacoso; estas son solo algunas de las muchas preocupaciones que enfrentan los padres de los niños en edad escolar. Pero no se preocupe, ¡existen cosas simples que usted puede hacer!

Use esta guía para aprender sobre los asuntos de salud vinculados con los medios digitales que están entre las principales dudas de los padres de hoy en día. Hemos incluido consejos que son prácticos, fáciles y que se basan en la ciencia para ayudarle a su hijo/a en edad escolar a utilizar los medios digitales de manera inteligente y para promover el bienestar.

## Aplicaciones educativas

**Consejo Pro:** Consulte con los maestros de su hijo/a por recomendaciones de páginas web, programas de computadora o aplicaciones educativas que puedan apoyar el aprendizaje de su hijo/a en casa.

**La ciencia dice:** Muchos niños logran aprender habilidades y temas específicos a través de juegos de video, aplicaciones y otros programas en línea que son educativos, que están bien diseñados y que les resultan muy divertidos.

## Tarea escolar

**Consejo Pro:** Cuente con un espacio «público» en casa, como la mesa de la cocina, donde los niños puedan hacer sus tareas escolares mientras usted está cerca para ayudarlos a mantener la concentración en lo que hacen.

**La ciencia dice:** Los niños a menudo son «multi-tarea con los medios digitales», o usan más de un dispositivo a la vez, como ver un video mientras hacen la tarea escolar. Aunque los niños tal vez crean que logran hacer más cosas en menos tiempo, en realidad les tomará más tiempo completar su tarea escolar, cometerán más errores y no podrán retener tanta información sobre lo que aprenden.

## Participación

**Consejo Pro:** Elija plataformas que estén creadas para el rango de edad de su hijo/a, y creen cuentas juntos. Regístrese en esas cuentas para ver qué hace su hijo/a, y hable con él / ella sobre las personas con las que se conectan y sobre qué es lo que les gusta de cada aplicación o cuenta.

**La ciencia dice:** Los medios interactivos pueden ayudar a los niños a hacer y mantener amistades, y a conocer gente de diferentes razas, religiones e identidades de género. Hablar con sus hijos sobre sus interacciones en línea mantiene la comunicación abierta y les permite saber que usted está para ayudarlos.

## Comidas sin medios digitales

**Consejo Pro:** Tengan al menos una comida al día sin pantallas; es decir, sin teléfonos ni tabletas en la mesa y sin la TV encendida de fondo. Usen ese tiempo para conversar juntos como familia y para revisar cómo le va a cada uno.

**La ciencia dice:** Una comida familiar al día con los integrantes sentados es la estrategia más importante para proteger la salud mental y la nutrición física de su familia. Las pantallas apartan la atención de las vidas sociales y emocionales, del apetito y de las señales de hambre, tanto de los niños como de los adultos. Comer mientras se presta atención a pantallas se ha vinculado con la obesidad y con otros trastornos relacionados con la nutrición.



En 2019, el 53 % de los niños de once años en los Estados Unidos tenían su propio teléfono inteligente.

## Responsabilidad digital

**Consejo Pro:** Lea opiniones, compruebe calificaciones y observe avances de los juegos de video y de los programas antes de decir que están bien para que sus hijos jueguen o los vean. Asegúrese de estar a gusto con lo que sus hijos aprenderán de esos medios digitales.

**La ciencia dice:** Los niños que observan contenido violento o sexual en la TV, o que eligen juegos de video para mayores, pueden sufrir las consecuencias de ese contenido. Esto incluye la posibilidad de que piensen que la violencia es un modo adecuado para resolver problemas, que el uso de sustancias es divertido o que el sexo casual es común y no tiene consecuencias.

## Medios digitales inadecuados

**Consejo Pro:** Tranquilice a sus hijos si se asustan o se ven confundidos por lo que ven en línea o en la TV. Hágales saber que estarán bien, y recuérdelos que usted siempre estará cerca para ellos.

**La ciencia dice:** Las noticias, historias, películas e imágenes inadecuadas en línea pueden asustar a los niños y hacer que se preocupen demasiado por la seguridad y el bienestar de otros.

## Ciberacoso

**Consejo Pro:** Preste atención a las señales de que su hijo/a pueda ser víctima de ciberacoso, como esconder el teléfono cuando usted está cerca, perder el interés en la escuela, sentirse triste y evitar a los amigos y a la familia. Hable con su hijo/a sobre los tipos de cosas que ellos ven en línea y sobre los amigos, y enséñele cómo ser amable, tanto en línea como fuera de línea. Muchas escuelas tienen políticas anti-intimidación, así que puede ser útil hablar con la escuela de su hijo/a.

**La ciencia dice:** Los niños que sufren ciberacoso (intimidaciones en línea a través de mensajes de texto, juegos y aplicaciones) tienen mayor riesgo de padecer depresión, ansiedad e incluso suicidio. El ciberacoso puede dar lugar a problemas escolares y de comportamiento, como obtener notas bajas y comportarse mal. Los efectos negativos de sufrir ciberacoso son más graves que la intimidación tradicional y pueden perdurar hasta la adultez.



Los niños desde tercer grado pueden experimentar ciberacoso, y eso puede provocar problemas de autoestima y depresión.

## Dormir

**Consejo Pro:** Establezca y respete una rutina para el horario de irse a la cama que incluya hacer que su hijo/a deje de usar todas las pantallas digitales al menos una hora antes de ir a dormir.

**La ciencia dice:** El uso de pantallas antes de acostarse, como los juegos de video o mirar programas de TV, puede generar excitación y dificultar que los niños se duerman. La «luz azul» de la TV y de otras pantallas puede alterar el ciclo natural de descanso del cuerpo, y eso puede resultar en que su hijo/a tenga menos horas de descanso y que le cueste despertarse en horario.

## Publicidad

**Consejo Pro:** Explíquelo que los comerciales que ve están diseñados para que sienta el deseo de comprar cosas. Cuando su hijo/a le pida dulces y aperitivos que vio en una publicidad divertida, pregúntele qué es lo que le gustó del comercial y explíquelo por qué esos alimentos deben reservarse para «aperitivos ocasionales».

**La ciencia dice:** Los publicistas se dirigen a los niños con comerciales de alimentos no saludables y aperitivos elevados en grasas, azúcar y calorías. Enseñarle a sus hijos a pensar de manera crítica sobre lo que ven les ayudará a entender el propósito de los comerciales.

## Peso saludable

**Consejo Pro:** Vayan al parque, organicen equipos deportivos o hagan una fiesta de baile para que su hijo/a pueda jugar activamente.

**La ciencia dice:** Los niños que pasan demasiado tiempo frente a las pantallas tienen mayor riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad.

## ¿Lo sabía?



¡El uso de medios digitales por parte de los padres también cuenta!

El tiempo que los padres pasan frente a pantallas (como al utilizar los teléfonos inteligentes o ver videos) puede influir en el tiempo de sus hijos frente a pantallas. Los padres que usan demasiado las pantallas digitales son más propensos a establecer normas incoherentes que sus hijos ignoran, y eso puede dar lugar a conflictos familiares.



¡USTED puede planificar el uso de los medios!

La Academia Estadounidense de Pediatría cuenta con una herramienta útil para ayudar a incorporar el uso de los medios digitales en el día de su hijo/a. ¡Esto puede ayudar a equilibrar el tiempo que toda la familia pasa frente a pantallas y el tiempo para otras actividades! Realice su propio plan familiar de medios digitales en: <https://healthychildren.org/english/media>



# Consulte con el Mediatrixian™

Lo que más preguntan los padres sobre sus niños en edad escolar

## ¿Qué debo hacer cuando mi hijo/a no deja de pedir un teléfono celular?

No hay una edad mágica para darle un teléfono a un niño/a. En cambio, considere el nivel de madurez de su hijo/a y la necesidad de un teléfono. Cuando su hijo/a le pida un teléfono, no se lo niegue de inmediato; mejor intente que se involucre en la decisión. Converse con él o ella de este modo:

- Pregunte, «¿para qué quieres usarlo, y cómo encajaría en tu vida?», y luego escuche su respuesta y conversen sobre el tema. Esto puede ayudar a decidir si está o no preparado para un teléfono. Si aún no es el momento, converse sobre los pasos que pueden seguir para que su hijo/a pueda demostrarle que es capaz usar un teléfono con responsabilidad en el futuro.
- Mencione el costo (¡los teléfonos no son baratos!) y la posibilidad de que él o ella ahorre su propio dinero para comprar o ayudar a comprar un teléfono y pagar por el servicio.
- Desarrolle junto a su hijo/a reglas específicas para el uso del teléfono cuando usted crea que lo necesita y que está preparado: para qué usarlo y para qué no usarlo, cuándo sí y cuándo no, y cuál será la consecuencia de un mal uso. Cuando los niños participan para establecer las reglas, suelen respetarlas más. Y considere comenzar con un teléfono poco sofisticado. Para los niños, hay pocos usos no recreativos para la mayoría de las capacidades de los teléfonos inteligentes.

# Romper el hielo

Cuando observe que algo le preocupa, puede recurrir a estos métodos para tener una conversación.

## Si usted observa que:

Su hijo/a juega muy entretenido a un juego de video que a usted le parece muy violento...



## Diga lo siguiente:

«En verdad no me gusta la violencia, ¿a qué estás jugando? Parece que te gusta, hablemos sobre lo que está sucediendo mientras me muestras a qué juegas.»

Su hijo/a rápidamente esconde el teléfono cuando ve que usted se acerca y actúa distante o parece triste...



«Pareces un poco molesto/a. ¿Por qué no haces una pausa con el teléfono por un momento? Hablemos sobre esto e intentemos hacer un plan que te ayude a sentirte mejor.»

Su hijo/a parece muy preocupado/a luego de observar una historia en las noticias sobre un huracán que destruyó los hogares de la gente...



«Los huracanes parecen peligrosos. Siempre estaré cerca para ti, incluso en un huracán. ¿Por qué no aprendemos de esto y sobre lo que podemos hacer para estar a salvo en ese caso?».



## Cuándo hablar con su hijo/a

Inicie conversaciones cuando usted y su hijo/a estén de buen humor (no deben estar enojados o molestos), y cuando ambos estén abiertos para escuchar al otro. Intente conversar en el automóvil o durante la cena, y ofrezca su plena atención a su hijo/a. Hágale saber que usted lo ama y que está allí para ayudarlo, y muéstrele que usted valora su punto de vista.



# Pre-adolescentes

## Edades de 11 a 13 años

### Qué debe saber sobre los medios digitales y la salud y el bienestar de los pre-adolescentes

Los niños entre 11 y 13 años de edad están en las etapas iniciales de la pubertad; por lo tanto, comienzan a pensar de manera diferente sobre la escuela y el aprendizaje, y ponen mayor atención en sus amistades. Los pre-adolescentes se vuelven más independientes y, al mismo tiempo, cada vez se interesan más sobre cómo los demás los ven a ellos. Su hijo/a pre-adolescente comenzará a mostrar preferencias por diferentes tipos de medios digitales, incluidos aquellos en los que sus amigos participan. A pesar de estos cambios, sin embargo, los padres deben permanecer involucrados en las actividades de sus hijos, conocer los medios digitales que sus hijos pre-adolescentes estén usando y continuar conversando y supervisando las cuentas en línea y los dispositivos que sus hijos usen.



**Importante:** Durante esta etapa es cuando los niños comienzan a desarrollar el pensamiento lógico, el razonamiento y el juicio. Aunque los pre-adolescentes son más capaces de tomar decisiones lógicas en esta etapa, ellos a menudo se ven influidos por sus emociones y necesitan el consejo de los padres cuando se trata de decidir acerca del uso de los medios digitales.

# La ciencia dice...

...desde la TV hasta las tabletas, los medios digitales son herramientas poderosas, y el modo en que los niños las utilizan afecta su salud y su desarrollo



Sueño, redes sociales, ciberacoso; estas son solo algunas de las tantas inquietudes que los padres de un niño pre-adolescente deben afrontar. Pero no se preocupe, ¡existen cosas simples que puede intentar!

Use esta guía para aprender sobre los asuntos de salud vinculados con los medios digitales que están entre las principales dudas de los padres de hoy en día. Hemos incluido consejos que son prácticos, fáciles y que se basan en la ciencia para ayudarle a su hijo/a pre-adolescente a utilizar los medios digitales de manera inteligente y para promover el bienestar.

## Aprendizaje

**Consejo Pro:** Asegúrese de conocer el tipo de cursos de aprendizaje en línea que ofrece la escuela de su hijo/a o que sus maestros recomiendan para poder apoyar el aprendizaje de su hijo/a pre-adolescente en casa.

**La ciencia dice:** Algunos maestros consideran que el aprendizaje en línea es un modo de ayudar a los estudiantes pre-adolescentes a acceder a la información, proporcionarles nuevos modos de aprender y aumentar la participación. Muchos pre-adolescentes creen que el aprendizaje en línea es divertido, agradable y eficaz.

## El ejemplo de los padres

**Consejo Pro:** Reflexione acerca de su propio uso de los medios digitales y asegúrese de que usted es un ejemplo del modo en que desea que su hijo/a pre-adolescente se comporte en relación con el uso de los medios digitales. Reserve un tiempo para conversar sin distracciones de dispositivos, como durante las comidas, y asegúrese de que usted respeta las reglas que su familia tiene para el uso de los medios digitales.

**La ciencia dice:** La mitad de los adolescentes y el 75% de los padres sienten que el otro está distraído cuando ambos están conversando. Aunque su hijo/a pre-adolescente se está volviendo más independiente y puede parecer que no le interesa el uso que usted hace de los medios digitales, ellos de todas formas notan cómo usted utiliza los medios.

## Imagen corporal

**Consejo Pro:** Escuche y muestre interés activamente en relación con el modo en que su hijo/a se siente sobre la pubertad y cómo su cuerpo está cambiando. Hable con su hijo/a sobre los aspectos físicos que se presentan en las redes sociales y en otros medios, ya que a menudo allí se muestran ideales no realistas, y ayude a que su hijo/a entienda que esas imágenes suelen estar alteradas o tener filtros digitales para que las personas se vean más «hermosas» de lo que son en realidad.

**La ciencia dice:** Los pre-adolescentes suelen estar expuestos a mucha información en línea y a través de otros medios digitales, y puede tratarse tanto de información cierta como falsa, sobre cómo los cuerpos «deberían» verse y qué pueden hacer ellos para «mejorar» su apariencia. Ciertos tipos de cuerpos a menudo se idolatran, aunque en la realidad los cuerpos son increíblemente diversos. Existen muchas cuentas en línea, sitios web e *influencers* que pueden hacer a los jóvenes que se sientan inadecuados y promover que pierdan peso o desarrollen músculos; eso puede dañar tanto su salud física como su salud mental.



Jugar en línea demasiado tiempo se ha visto asociado a peores notas y menor comportamiento pro-social entre los pre-adolescentes.

## Ciberacoso

**Consejo Pro:** Procure tener conversaciones abiertas y honestas con su hijo/a pre-adolescente sobre lo que ve y hace en línea. Pregunte específicamente por el ciberacoso y si él/ella o algún amigo lo ha sufrido. Asegúrese de que su hijo/a sabe que usted estará siempre cerca para darle apoyo.

**La ciencia dice:** Aunque ellos temen perder su acceso a los recursos en línea, muchos pre-adolescentes creen que contarle a alguien si sufren ciberacoso los hace sentir más seguros y disminuye el impacto psicológico negativo de las intimidaciones en línea.

## Independencia

**Consejo Pro:** Pacte con su hijo/a pre-adolescente metas realistas para el uso eficaz, equilibrado y responsable de los medios digitales.

**La ciencia dice:** Los pre-adolescentes tienen menos probabilidades de involucrarse en el uso irresponsable o excesivo de las pantallas si sus padres son más comprensivos acerca de que sus hijos se vuelvan independientes y puedan auto-regularse. Fijen horarios claros de inicio y fin para los juegos, los videos y las redes sociales.

## Salud mental

**Consejo Pro:** Ayude a que su hijo/a pre-adolescente equilibre el tiempo de uso de pantallas y el tiempo para otras actividades. Procure crear cuentas de redes sociales junto a su hijo/a pre-adolescente. Conozca las contraseñas, fije reglas básicas y dígame que usted supervisará las cuentas de vez en cuando. También, consulte con su hijo/a qué está mirando, con quién interactúa y cómo se siente acerca de las redes sociales.

**La ciencia dice:** Más tiempo frente a pantallas se ha asociado con mayor riesgo de sufrir depresión. El uso excesivo de las redes sociales, en particular, anticipa síntomas de trastornos de ansiedad, trastornos depresivos y trastornos de pánico en los pre-adolescentes; sin embargo, los niños con usos moderados de las redes sociales tienen mejor salud mental que los demás. Los pre-adolescentes cuyos padres establecen y respetan normas sobre el tiempo adecuado para usar los medios digitales han mostrado tener mejor salud mental.



Según una encuesta de 2019, los niños pre-adolescentes pasan casi seis horas al día con los medios digitales.

## Violencia en los medios digitales

**Consejo Pro:** Limite la exposición de su hijo/a pre-adolescente para evitar juegos de video y películas que sean violentos. Ayude a que ellos no se vuelvan insensibles y coloque a la violencia en contexto con el sufrimiento que provoca. Propongan soluciones no violentas para los problemas.

**La ciencia dice:** Mirar películas violentas puede hacer que su hijo/a sea menos sensible a la violencia, y ellos pueden pensar que esos son comportamientos normales o aceptables. Los juegos de video violentos se han asociado a pensamientos y comportamientos más agresivos, calificaciones más bajas, mayor ansiedad y depresión.

## Dormir

**Consejo Pro:** Ayude a que su hijo/a pre-adolescente deje de usar las pantallas al menos una hora antes de irse a dormir. No usen los teléfonos como reloj despertador. Procure que los lugares de recarga estén fuera de los dormitorios para que ellos puedan evitar el «temor a perderse algo». Haga que los pre-adolescentes les avisen a sus amigos que ellos no están en línea durante la noche.

**La ciencia dice:** Los pre-adolescentes que tienen teléfonos en sus habitaciones duermen menos y obtienen menor calidad de sueño. Las alertas y las notificaciones interrumpen los ciclos de sueño que son importantes para que los recuerdos de corto plazo pasen a los centros de aprendizaje del cerebro. El contenido estimulante y la luz azul de las pantallas alteran el ciclo de sueño natural del cuerpo.

## Música

**Consejo Pro:** Intente conocer la música que le gusta a su hijo/a pre-adolescente y trate de entender por qué le gusta; así fortalecerá su relación.

**La ciencia dice:** La música es importante y significativa para los pre-adolescentes, en particular para manejar el estado de ánimo, formar amistades y desarrollar la identidad.

## ¿Lo sabía?



### ¡El uso de medios digitales por parte de los padres también cuenta!

El tiempo que los padres pasan frente a medios digitales (como los teléfonos inteligentes para ver videos) puede influir en el tiempo frente a pantallas de sus hijos pre-adolescentes, incluso desde edades tempranas. Los padres que utilizan los medios digitales por mucho tiempo plantean que ese es un comportamiento de los adultos, y les transmiten a los pre-adolescentes que ese uso es normal; esto puede dar lugar a un uso problemático más adelante.



### ¡USTED puede planificar el uso de medios!

La Academia Estadounidense de Pediatría cuenta con una herramienta útil para ayudar a incorporar el uso de los medios digitales en el día de su hijo/a pre-adolescente. ¡Esto puede ayudar a equilibrar el tiempo que toda la familia pasa frente a pantallas y el tiempo para otras actividades! Realice su propio plan familiar de medios digitales en:

<https://healthychildren.org/english/media>



# Consulte con el Mediatrixian™

**Lo que más preguntan los padres sobre sus hijos pre-adolescentes**

## **¿Cómo retiramos las computadoras, los teléfonos inteligentes y las tabletas de las habitaciones de nuestros hijos?**

La clave con su hijo/a pre-adolescente es que no sienta que se trata de un acto policial ni que parezca un castigo (aunque es posible que lo perciban así de todas formas), sino como un ejercicio colaborativo de resolución de problemas. Siéntese junto a su hijo/a y permítale saber que usted se ha enterado de que los medios digitales en las habitaciones afectan las vidas de las personas jóvenes; por ejemplo, contribuyen a reducir las horas y la calidad del sueño y eso luego afecta el rendimiento escolar, el nivel de energía y la salud física y mental. Dígale que usted desea que trabajen juntos para encontrar formas de resolver esas preocupaciones.

Existen modos en que usted puede apoyar activamente la transición de sus hijos hacia habitaciones sin dispositivos. Por ejemplo, procure que tengan relojes de alarma en lugar de tener que usar sus teléfonos para despertarse en la mañana, y establezca un sector para hacer la tarea escolar en un lugar público (como la mesa de la cocina) donde usted puede estar disponible para ayudarlos.

Aunque al principio la transición puede ser difícil, recuerde que su tarea como padre o madre no es hacer felices a sus hijos a cualquier precio o ser su mejor amigo, sino amar, abastecer, guiar y proteger a sus hijos dentro de los límites saludables.

# Romper el hielo

**Cuando observe que algo le preocupa, puede recurrir a estos métodos para tener una conversación:**

## Si usted observa que:

## Diga lo siguiente:

Su hijo/a pre-adolescente ha estado usando las pantallas hasta muy tarde por la noche y ha estado actuando con mucho cansancio durante el día...

«Pareces muy cansado/a estos días. Hablemos sobre lo que haces antes de acostarte, y sobre cómo podemos modificar tu uso de las pantallas para que puedas tener el sueño de calidad que necesitas».

Su hijo/a parece haber modificado en gran medida sus hábitos alimentarios y parece tener una obsesión con su aspecto...

«Me preocupa que estés recibiendo la nutrición que necesitas. Pensemos sobre lo que estás comiendo para asegurarnos de que obtengas el alimento que te ayude a estar saludable y en forma en la medida de lo posible»

Su hijo/a de 13 años tiene mucho interés en abrir cuentas en las mismas redes sociales que usan sus amigos...

«Parece que tienes interés en abrir una cuenta de una red social, echemos un vistazo y, si nos ponemos de acuerdo en ciertas reglas básicas, crearemos esa cuenta juntos».



## Cuándo hablar con su hijo/a pre-adolescente

Inicie conversaciones cuando usted y su hijo/a estén de buen humor (no deben estar enojados o molestos), y cuando ambos estén abiertos para escuchar al otro. Intente hablar en el automóvil o durante la cena, y ofrezca su plena atención a su hijo/a pre-adolescente. Hágale saber que usted lo ama y que está allí para ayudarlo, y muéstrelle que usted valora su punto de vista.



# Adolescentes

## Edades de 13 a 18 años

### Qué debe saber sobre los medios digitales y la salud y el bienestar de los adolescentes

Los adolescentes de 13 a 18 años de edad están cambiando el modo en que piensan, sienten e interactúan con otros. Los cuerpos adolescentes atraviesan cambios físicos rápidos, y muchos comienzan a prestar cada vez más atención al modo en que lucen, a menudo comparándose con los «ideales» físicos que ven en los medios digitales. Los adolescentes desarrollan amistades muy estrechas y relaciones románticas, y suelen usar los medios digitales como formas de fortalecer esas conexiones. A pesar del impulso saludable de los adolescentes que los hacen tomar distancia de sus familias, los padres continúan siendo su influencia más importante y deben permanecer involucrados para ayudarlos con el uso de los medios digitales, equilibrar su tiempo y mantenerse saludables.



**Importante:** Los medios digitales cumplen una gran función en la vida de los adolescentes; sin embargo, muchos se sienten neutrales sobre el modo en que las redes sociales les afectan a ellos y a sus pares. La mayoría (45 %) siente que el uso de las redes sociales no le afectan, mientras que 31 % siente que las redes sociales le afectan de manera positiva y 24 % siente que le afectan de manera negativa a personas de su edad.

# La ciencia dice...

...desde la TV hasta las tabletas, los medios digitales son herramientas poderosas, y el modo en que los niños las utilizan afecta su salud y su desarrollo



Salud mental, redes sociales, descanso, juegos; estas son solo algunas de las tantas inquietudes que los padres de los adolescentes deben afrontar. Pero no se preocupe, ¡existen cosas simples que usted puede hacer!

Use esta guía para aprender sobre los asuntos de salud vinculados con los medios digitales que están entre las principales dudas de los padres de hoy en día. Hemos incluido consejos que son prácticos, fáciles y que se basan en la ciencia para ayudarle a su hijo/a adolescente a utilizar los medios digitales de manera inteligente y para promover el bienestar.

## Multi-tareas con los medios

**Consejo Pro:** Ayude a su hijo/a adolescente a concentrarse en la tarea escolar y a trabajar en un área «pública» de su hogar donde usted pueda ver cuando envía mensajes de texto, mira videos o hace compras en línea. Así, amablemente podrá intervenir para que su hijo/a vuelva a enfocarse en la tarea principal.

**La ciencia dice:** El cerebro humano no puede «realizar múltiples tareas», sino que, en realidad, «divide tareas» y cambia rápidamente de una vía de pensamiento a otra. Los adolescentes que «realizan múltiples tareas» con los medios digitales necesitan más tiempo para completar sus trabajos, cometen más errores y recuerdan menos sobre el material.

### Dormir

**Consejo Pro:** Vuelva a revisar el horario en que su hijo/a adolescente debe despertarse, ayude a que pueda tener un horario fijo para ir a la cama y a que apague todas las pantallas una hora antes de dormir. Recargue los dispositivos fuera de las habitaciones durante la noche.

**La ciencia dice:** La adolescencia es una etapa de rápido crecimiento físico, y durante el descanso es cuando sucede el crecimiento. Los adolescentes necesitan alrededor de nueve horas y media de sueño. El uso de pantallas justo antes de ir a la cama puede retrasar el ciclo natural de sueño del cuerpo, ya que los medios digitales pueden estimularlos y la luz azul de las pantallas suprime la melatonina, la hormona del sueño. Las alertas y las notificaciones de los dispositivos alteran la calidad del sueño, y eso afecta el aprendizaje.

### Influencers en línea

**Consejo Pro:** Supervise el uso que su hijo/a adolescente hace de los medios digitales, y conversen sobre las publicidades y sobre los *influencers* en línea. Hablen sobre los ideales y comportamientos poco saludables y deshumanizantes que se presentan, escuche cómo su hijo/a adolescente se siente al respecto y ocúpese de solucionar el modo en que esos mensajes le pueden estar afectando.

**La ciencia dice:** La publicidad de los *influencers* puede afectar en gran medida las actitudes y comportamientos de los adolescentes con respecto a la nutrición y la salud. La programación para adolescentes suele transmitir mensajes comerciales sobre ideales de aspecto físico, nutrición poco saludable y hábitos de ejercicio que pueden afectar negativamente la imagen corporal y los comportamientos perjudiciales.

### Ejemplo de los padres

**Consejo Pro:** Establezca reglas del hogar para el uso de los medios digitales junto a su hijo/a adolescente y asegúrese de cumplir las reglas usted también. Una comida familiar con los integrantes sentados a la mesa y sin pantallas para que se pueda conversar y para que haya conexión es una medida de protección para la nutrición y la salud mental de los hijos.

**La ciencia dice:** Aunque los adolescentes se estén haciendo más independientes y tal vez parezca que no tienen interés en cómo usted usa los medios digitales, su hijo/a aún aprende de usted y de sus acciones, y todavía depende de usted para percibir coherencia, seguridad y amor.



Algunos jóvenes usan juegos, redes sociales, pornografía y videos en línea hasta el punto en que su salud física, mental o social se ve afectada. El uso problemático de medios interactivos (PIMU) no es una adicción, pero puede y debe ser tratado por un profesional de la salud.

## **Sexting (mensajes de contenido sexual)**

**Consejo Pro:** Tenga conversaciones prácticas y sin críticas sobre los de compartir imágenes o contenido explícito con otros en línea, incluso si es con alguien en quien su hijo/a adolescente confía y con quien tiene una relación. El *sexting* deshumaniza y despersonaliza. Enseñe a sus hijos a respetarse a sí mismos y a los demás.

**La ciencia dice:** Se ha demostrado que el sexting puede hacer que los adolescentes se lamenten por la sobre-exposición y puede dar lugar a ciberacoso, depresión y, en algunos casos, consecuencias legales.

## **Música**

**Consejo Pro:** Intente conocer la música que le gusta a su hijo/a adolescente y trate de entender por qué le gusta. Esto le ayudará a pensar de manera crítica sobre los mensajes en las letras de las canciones. La ciencia dice: Escuchar música es una manera importante en que los adolescentes regulan su estado de ánimo. Cierta música es sexista o degradante, puede servir para glorificar el uso de las drogas, el alcohol y el tabaco al tiempo que puede aparentar no tener riesgos. Esas letras de canciones pueden influir sobre el modo en que los adolescentes se tratan entre ellos y a sí mismos.

## **Violencia en los medios digitales**

**Consejo Pro:** Converse sobre el sufrimiento que provoca la violencia si su hijo/a adolescente usa con regularidad medios digitales violentos. También, hablen sobre las maneras no violentas de resolver conflictos.

**La ciencia dice:** Mirar medios digitales violentos puede hacer que su hijo/a sea menos sensible a la violencia y que piense que esos son comportamientos normales o aceptables. Jugar a demasiados videojuegos violentos puede aumentar los síntomas de agresividad, ansiedad y depresión de los adolescentes.

## **Mirar juntos**

**Consejo Pro:** Pídale a su hijo/a adolescente que miren juntos su película o programa favorito como una oportunidad para conocerlo mejor y conocer su forma de pensar.

**La ciencia dice:** Los adolescentes se vuelven más independientes en sus elecciones de medios digitales y de vida. Compartir cosas respetuosamente con su hijo/a adolescente le permitirá conversar sobre temas complejos como el sexo, las relaciones y el abuso de sustancias.



Los adolescentes que usan los medios digitales luego de la escuela por más de 6 horas al día, tienen más posibilidades de tener actitudes no saludables con la alimentación y de obtener menos horas de sueño que quienes usan los medios digitales por dos horas o menos al día.

## Ansiedad

**Consejo Pro:** Ayude a su hijo/a a equilibrar la cantidad de tiempo que pasa con los medios digitales y con otras actividades, tales como estar al aire libre y pasar tiempo cara a cara con amigos.

**La ciencia dice:** Cuanto más tiempo pasan los adolescentes frente a una computadora, mayor será el riesgo de que experimenten ansiedad. Los adolescentes que pasan más tiempo usando computadoras durante el fin de semana tienen mayor riesgo de sufrir depresión.

## Depresión y suicidio

**Consejo Pro:** Hable con su hijo/a adolescente sobre cuánto tiempo usa los medios digitales y sobre cómo le hacen sentir. Establezcan juntos reglas básicas que incluyan la cantidad de tiempo que se puede pasar con los medios digitales, qué tipos de cosas está bien compartir y cómo conviene interactuar con los demás. Hágale saber que usted supervisará ocasionalmente las cuentas de las redes sociales. Si usted o su hijo/a en algún momento se ven perturbados por algo que sucede en línea, hable sobre eso de manera directa. Si su hijo/a adolescente se ve triste o retraído, converse sobre sus preocupaciones con un profesional de la salud.

**La ciencia dice:** Los padres pueden ayudar a los adolescentes a usar los medios digitales para promover estrategias saludables y para mejorar el estado de ánimo de sus hijos. El uso excesivo de los medios digitales por parte de los adolescentes se ha asociado a síntomas depresivos, comportamientos riesgosos y un incremento en las auto-lesiones y el comportamiento suicida.

## ¿Lo sabía?



### ¡El uso de medios digitales por parte de los padres también cuenta!

Los adolescentes miran a los padres para ver cómo se comportan los adultos. Así, el tiempo que los padres pasan frente a las pantallas puede influir en el tiempo que sus hijos adolescentes también lo hacen. El uso excesivo por parte de los padres puede influenciar a los adolescentes para que adopten comportamientos problemáticos respecto del uso de los medios digitales.



### ¡USTED puede planificar el uso de los medios!

La Academia Estadounidense de Pediatría cuenta con una herramienta útil para ayudar a incorporar el uso de los medios digitales en el día de su hijo/a adolescente. ¡Esto puede ayudar a equilibrar el tiempo que toda la familia pasa frente a pantallas con el tiempo utilizado para otras actividades! Realice su propio plan familiar de medios digitales en:

<https://healthychildren.org/english/media>



# Consulte con el Mediatician™

Lo que más preguntan los padres sobre sus hijos adolescentes

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a adolescente a enfocarse y dejar de posponer cosas por usar los medios digitales?

A medida que las tecnologías evolucionan y el contenido digital se difunde, resulta más y más fácil perderse en la marea interminable de información y entretenimiento que se encuentra en nuestros bolsillos y en las pantallas que nos rodean. Ayudar a que su hijo/a adolescente auto-regule su uso de los medios digitales y enfoque su atención es una parte esencial de la crianza de hoy en día y sirve para preparar a su hijo/a para la universidad, el trabajo y la vida.

Siéntese junto a su hijo/a adolescente durante un momento tranquilo y pídale que reflexione acerca de cómo pasa su tiempo cada día. Haga que su hijo/a considere las tareas y actividades que debe cumplir (comer, dormir, tarea escolar, etc.) y que también piense sobre las cosas que desea hacer (pasar tiempo con amigos, hacer deporte, disfrutar de la música, tal vez incluso crear algo nuevo). En lugar de intentar convencer a su hijo/a adolescente de que mirar videos todo el tiempo o jugar videojuegos es una pérdida de tiempo, ayude a que reconozca y respete el valor de su tiempo y atención.

Enseñar a su hijo/a adolescente a aprovechar y dirigir su preciado tiempo y atención es la cumbre de su función como padre o madre. Debe mostrarle el valor que tienen el tiempo y la atención; ¡ahora es el momento para que su hijo/a tome el control sobre el modo de aprovecharlos!

# Romper el hielo

Cuando vea que algo le preocupa, puede recurrir a estos métodos para tener una conversación:

## Si usted observa que:

Su hijo/a adolescente está haciendo la tarea escolar y, mientras tanto, envía *memes* a sus amigos y la TV resuena de fondo...

## Diga lo siguiente:

«Debe ser difícil concentrarte en tu tarea escolar con tantas distracciones. Apaguemos la TV y envía más tarde los mensajes de texto para que puedas concentrarte en lo que debes poner atención».

Su hijo/a adolescente parece triste y retraído, y publica imágenes y contenido que sugiere que se siente desanimado.

«Últimamente parece estar desanimado/a, y he notado que publicas algunas imágenes tristes. Hablemos sobre lo que está sucediendo y sobre lo que podemos hacer para mejorarlo».

Un compañero de clase de su hijo/a adolescente ha publicado en línea una fotografía suya desnudo/a y su hijo/a está visiblemente molesto/a...

«Creo que debe ser muy duro para ti que esa fotografía esté allí. Hablemos sobre lo que ha sucedido y sobre lo que podemos hacer al respecto».



## Cuándo hablar con su hijo/a adolescente

Inicie conversaciones cuando usted y su hijo/a estén de buen humor (no deben estar enojados o molestos), y cuando ambos estén abiertos para escuchar al otro. Intente hablar en el automóvil o durante la cena, y ofrezca su plena atención a su hijo/a adolescente. Hágale saber que usted lo ama y que está allí para ayudarlo, y muéstrele que usted valora su punto de vista.



La Guía Digital de Bienestar Familiar cuenta con el respaldo de:



**Boston Children's Hospital** | Center on Media and Child Health

© Boston Children's Hospital 2020. Todos los derechos reservados.

Para autorizaciones, contactar a:

Center on Media and Child Health 300 Longwood Avenue

Mailstop: CMCHBCH3186

Boston, MA 02115

[cmch@childrens.harvard.edu](mailto:cmch@childrens.harvard.edu)

617-355-5420

<https://cmch.tv>