

Los niños y el mundo de la Tecnología

Los niños de hoy nacieron en la era digital, pero eso no significa que sepan hacer un buen uso de ella, por lo que los adultos deben facilitar un buen uso de la misma.

Las ventajas del uso de los dispositivos móviles, si se utilizan de manera moderada y apropiada, pueden ser muy importantes. Pero, estudios de investigación han establecido que el uso de la tecnología no sustituye el pasar tiempo con la familia, los amigos y los profesores, quienes cumplen una función fundamental en promover el aprendizaje y el desarrollo saludable de los niños.

La Academia Americana de Pediatría ha señalado que los bebés de **0 a 2 años no deben tener ningún contacto con dispositivos portátiles (teléfonos celulares, tablets, juegos electrónicos, etc.)**.

En los niños de 3 a 5 años, el uso de estos dispositivos debe limitarse a 1 hora al día como máximo, mientras que en los de 6 a 18 años a 2 horas por día.

A continuación te damos algunas recomendaciones para que tu hijo(a) haga buen uso de la tecnología:

- Fija límites en su uso, como un momento de comienzo y otro de final.
- Acompáñalo siempre, mientras utiliza el dispositivo.
- Deja a un lado los dispositivos cuando estés platicando o jugando con él, **sé un buen ejemplo**.



- Debe conocer más tipos de juego y estar al aire libre, la pantalla nunca debe ser la primera opción.
- Haz una investigación previa de aplicaciones para niños.
- No utilizarlos antes de dormir ya que impide un descanso tranquilo.



TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO

Fuentes:

1. American Academy of Pediatrics . (2016). La American Academy of Pediatrics publica nuevas recomendaciones para el consumo mediático de los niños . 3 de agosto 2020, de American Academy of Pediatrics Sitio [web: https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/aap-announces-new-recommendations-for-childrens-media-use.aspx](https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/aap-announces-new-recommendations-for-childrens-media-use.aspx)
2. UNICEF. (2017). Niños en un mundo digital. Estados Unidos: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
3. Roca G.. (2015). Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital. Barcelona: FAROS.