



Tome buenas decisiones sobre la televisión y el tiempo que los niños pequeños pasan frente a la pantalla

Recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría

SIN televisión (ni pantallas como juegos de computadora, videos o DVD) para niños menores de 2 años. Para niños mayores de 2 años, la recomendación es de 1 a 2 horas por día.

Lo que puede hacer:

1. Hable sobre el programa: Pregunte a los niños de qué creen que se trataba el programa, cuál fue su personaje favorito, cómo los hizo sentir.

2. Responda las preguntas de los niños: Los niños pueden necesitar su ayuda para entender lo que ven en la pantalla.

3. Muestra y nombra las cosas que ven en la pantalla: Etiquete nuevas personas, lugares, objetos, colores y otras palabras nuevas para aumentar vocabulario.

4. Mantente activo mientras miras la pantalla con ellos: Baila con la música, salta como las ranas del programa, etc.

5. Conecte lo que los niños ven en la televisión con la “vida real” de los niños:

¿Recuerdas que vimos un programa sobre un camión de basura esta mañana? ¡Aquí viene nuestro camión de la basura! ¿Quieres verlo como tira el bote de basura?

6. Cuando termine el programa, apaga el televisor y actúa: Utilice títeres o accesorios para contar la historia o invente su propia historia para representarla juntos.

7. No utilice programas de televisión o videos para consolar a los niños o hacerlos dormir: Esto hace que les resulte más difícil aprender habilidades de autorregulación. Los niños pequeños necesitan el amor y la seguridad que provienen de las rutinas (cuento, masaje de espalda, canción) compartidas con sus padres.

