



Tiempo frente a la pantalla

La Academia Norteamericana de Pediatría (AAP) recomienda que a los niños menores de 2 años no se les permita ver televisión ni se les permita ningún tipo de exposición mediática. Dependiendo del enfoque que usted use, el uso de los medios con un niño después de que haya cumplido los dos años puede ser una gran manera de interactuar y aprender juntos.

- Asegúrese de que el contenido sea apropiado para el niño.
 - Actúe con deliberación y sea exigente con lo que permite que el niño vea.
 - Cuando decida sentarse frente al televisor con el niño, no lo haga con la esperanza de que encuentren algo “bueno”. Entérese de la programación o vean programas pregrabados.
 - Si al niño le interesa ver algo nuevo, haga un esfuerzo para ver el programa primero a fin de asegurarse de que sea programación apropiada.
- El televisor no es la única pantalla que lleva contenido a su hogar. El mismo enfoque coherente respecto a la televisión se tiene que usar con todos los dispositivos mediáticos electrónicos. Evalúe la aplicación, el juego o el dispositivo nuevos, de la misma manera que evalúa un libro, juego o juguete nuevo.
- Piense en lo que está viendo como otra manera de conversar con el niño. Hablen sobre lo que los personajes están haciendo y sintiendo. Relacione lo que están viendo con lo que ocurre en la vida del niño.
- Escoja videos o segmentos de televisión cortos. Una sesión de 15 minutos para ver contenido mediático y hablar acerca de lo que vieron es suficiente tiempo para la mayoría de niños que hace poco cumplieron los dos años.

- No se trata de *sentarse* a ver televisión. Si los personajes en la pantalla están cantando, aplaudiendo o bailando, haga lo mismo y anime al niño a participar también.
- Después, hablen sobre lo que vieron. Canten las canciones que escucharon o actúen las partes predilectas. Hágale preguntas que le permitan al niño mostrarle a usted lo que él aprendió o que le indiquen a usted que entendió lo que vio. Amplíe el aprendizaje animándolo a hacer preguntas y contestando sus interrogantes, encontrando más información en libros o en internet, o saliendo en excursiones con temas relacionados.
- Los medios nuevos pueden ofrecer oportunidades nuevas para aprender. Los niños mayorcitos pueden tomar fotos y verlas en un teléfono inteligente, y los padres y maestros pueden compartir fotos de los logros del niño y de sus personas, sitios y actividades favoritas. Incluso los bebés pueden interactuar con parientes distantes por medio del videochat, y pueden escuchar un idioma nuevo o ver un país diferente. La interfaz de las tabletas, tan fácil de manejar, las convierten en un medio ideal para “leer” libros favoritos.
- Para los niños chicos es difícil distinguir entre lo que es y no es real. Es posible que se asusten con imágenes o música que a los adultos no les parecen molestos. O quizás no se inmuten con cosas que a los adultos les parezcan inquietantes. (No piense que hay cosas que el niño no va a entender y esté pendiente siempre de lo que hay en la pantalla, por ejemplo en las noticias). Si el niño por accidente ve algo que lo asusta, separe tiempo para reconocer sus temores y para tranquilizarlo, asegurándole de que usted le brindará protección.
- No ponga un televisor en la habitación del niño ni use el televisor ni videos como sustituto para contar cuentos antes de dormir. Las investigaciones han demostrado que la televisión y los videos tienden a mantener despiertos a los niños y contribuyen a las interrupciones del sueño.
- Limite la exposición a la publicidad. Busque oportunidades en las que pueden ver contenido sin propagandas. Ayúdele al niño a distinguir lo que es un comercial y conteste las preguntas que el niño haga sobre productos que ve en televisión.

- Trate de no dejar el televisor prendido de trasfondo. El niño puede verse distraído o interrumpido en sus juegos. Es igual de importante que ni usted ni otros se distraigan y por ello dejen de jugar o hablar con el niño, o se les haga difícil oírlo y responder a sus primeras palabras.
- Durante las comidas, mantenga el televisor apagado para que los integrantes de la familia puedan concentrarse en hablar unos con otros.
- Ver contenido juntos es una gran experiencia para aprender y para fortalecer vínculos afectivos. Sin embargo, recuerde que los medios nunca deben reemplazar ni suplir las experiencias y los juegos de la vida real.