

Cuidado del bebé: conoce sobre el uso de pantallas en niños



Según cifras del Anuario de Oferta y Consumo de Televisión 2020, el consumo promedio de televisión en Chile es de 6 horas y 22 minutos diarios por persona. En lo que respecta al **uso de pantallas en niños**, se vio un aumento del 13% en el consumo de televisión abierta y pagada durante el año de pandemia, para un promedio de 2 horas con 31 minutos diarios.

Incuso sin tomar en cuenta otros dispositivos electrónicos, como teléfonos y computadoras, el tiempo promedio que pasan los niños en Chile frente al televisor ya supera por mucho las recomendaciones de los pediatras, que sugieren **no exponer a los niños a estímulos audiovisuales durante los primeros 24 meses de vida**.

Pero, ¿cómo se relaciona el **uso de pantallas en niños** con el desarrollo infantil? Sigue leyendo para saber la respuesta y asegurarte de que tu bebé crezca en un entorno adecuado.

¿Por qué los bebés no deben ver televisión?

De acuerdo con la Academia Americana de Pediatría, los niños menores de 18 meses no deben tener ningún tipo de exposición a pantallas. Por supuesto, hay excepciones válidas como las videollamadas con sus padres y familiares.

Ahora, ¿por qué los bebés no deben ver televisión? La razón es que, durante este periodo, es fundamental que tu bebé tenga interacciones reales, a través de las cuales estará practicando la estimulación temprana.

Las experiencias sensoriales, como sentir la arena, la brisa y el olor del mar, son esenciales para un crecimiento sano, ya que son estos momentos los que ayudarán a tu niño a aprender más sobre el mundo y cómo relacionarse con él.

¿Cuánta televisión deben ver los niños?

La recomendación es que los menores de 18 meses no tengan tiempo frente a la pantalla. Más adelante, entre los 18 y los 24 meses, está bien que los niños vean televisión o consuman contenido audiovisual en otros dispositivos con supervisión de un adulto. Lo recomendable sería menos de 1 hora al día.

La temática del contenido es un aspecto muy importante, ya que a esta edad se aprende rápidamente. Por lo tanto, además de **cuánta televisión deben ver los niños**, se debe prestar atención a lo que ven y no exponerlos a programas que no son aptos para su edad.

Los niños mayores de 2 años pueden ver hasta 1 hora de televisión cada día, siempre y cuando el contenido sea altamente educativo.

¿Cuántas horas debe estar un niño en la computadora?

La norma en este caso es similar al uso del televisor, ya que la opinión de los expertos no depende del tipo de dispositivo sino del contenido al cual esté expuesto el niño.

Por otro lado, hay un factor distintivo para determinar cuántas horas debe estar un niño en la computadora y es que, hoy en día, hay muchos juegos educativos que pueden valer como un tipo de estimulación temprana o incluso promover el aprendizaje acelerado.

También en el caso de los *smartphones* han salido al mercado aplicaciones que recrean juegos clásicos como el armado de bloques, con la excepción de que todo ocurre en un entorno virtual.



En conclusión, la mejor manera de garantizar que tu bebé tenga un desarrollo sano es mantener el equilibrio entre el mundo físico y el digital, manteniéndolo interesado en actividades físicas como jugar al aire libre. De esta manera, también estarás promoviendo hábitos saludables en tu niño que podrían evitar factores de riesgo para la obesidad más adelante.