



10 consejos para tomar descansos de la pantalla

Aunque las computadoras, los televisores y teléfonos pueden proporcionarnos beneficios únicos, es importante descansar de las pantallas regularmente.

La inactividad física, como sentarse frente a una pantalla todo el día, puede aumentar el riesgo de que se produzcan problemas de salud física y cognitiva y puede interferir con el tiempo de estar en familia. Sin embargo, hay muchas maneras de equilibrar el tiempo frente a la pantalla: la actividad física y la conexión familiar; consulte estos consejos de expertos y padres para tomar descansos saludables de las pantallas³:

- 1 Quite la televisión de los dormitorios de los niños para que no se sientan tentados a verla sin supervisión o justo antes de ir a dormir, lo que puede perturbar el sueño.
- 2 “Usamos un cronómetro para controlar el tiempo frente a la pantalla; después de una hora cada día el teléfono se apaga y solo se usa para llamadas y mensajes de texto”.
- Jessica, madre de 1
- 3 Si es necesario utilizar las pantallas durante períodos de tiempo más largos (por ejemplo, para tareas escolares, trabajos), configure una alarma que le recuerde que debe moverse y estirarse cada 30 minutos.
- 4 Haga que la hora de comer en familia sea un ambiente libre de pantallas; apague la televisión y haga que los miembros de la familia guarden sus teléfonos en un tazón grande durante las comidas.
(Extra: intente estos interesantes *iniciadores de conversación para la hora de comer*).
- 5 Adultos y adolescentes: den un ejemplo positivo para los niños más pequeños al practicar estos consejos con sus familias.
- 6 “Como padre, no puedo tener un doble estándar en el tiempo frente a la pantalla, por lo que los límites de 1 a 2 horas que fijamos también se aplican a nosotros”.
- Michael, padre de 2
- 7 Motive la hora de la lectura en familia como una actividad de relajación, sin estar frente a una pantalla, antes de ir a dormir.
(Extra: deje que los niños escojan el libro que quieran leer).
- 8 “Mis niños pueden pasar tiempo frente a una pantalla únicamente después de terminar sus tareas y responsabilidades diarias”.
- BreAnne, madre de 4
- 9 Pídale a los niños y adolescentes que le ayuden con las tareas diarias, tales como cocinar y limpiar.
(Extra: deje que los niños escojan los alimentos que quieran ayudar a cocinar).
- 10 “Entretenga a los niños con actividades que no necesiten estar frente a una pantalla, como el juego físico, los deportes y las manualidades”.
- Melanie, madre de 2

REFERENCIAS

- 1 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2020). Physical activity facts. Obtenido de <https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/facts.htm>. (Disponible solo en inglés).
- 2 Hamilton, K., Spinks, T., White, K. M., Kavanagh, D. J., & Walsh, A. M. (2016). A psychosocial analysis of parents' decisions for limiting their young child's screen time: An examination of attitudes, social norms and roles, and control perceptions. *British Journal of Health Psychology*, 21(2), 285-301. (Disponible solo en inglés).
- 3 Yadegar, M. (Diciembre de 2019). Managing your child's screen time. *Psychology Today*. Obtenido de <https://www.psychologytoday.com/us/blog/belief-and-the-brain/201912/managing-your-child-s-screen-time> (Disponible solo en inglés).