

¡Sea sabio con la tecnología y el niño en edad preescolar!

Cómo crear un entorno tecnológico saludable para su preescolar

Los niños en edad preescolar son muy activos y curiosos. Aprenden a compartir sus pensamientos y sentimientos, a relacionarse con nuevas personas y a hacer amigos. Y están rodeados de teléfonos inteligentes y otras pantallas. Tal vez se pregunte cómo afecta el tiempo de pantalla el desarrollo de su hijo.

¿Sabía usted?

Durante los años preescolares, las destrezas de comunicación del niño se desarrollan rápidamente. La mayoría de los niños utilizan frases de 4 o 5 palabras, inician nuevos temas de conversación y muestran más interés por la lectura y el dibujo.

Los niños en edad preescolar necesitan muchas oportunidades para jugar e interactuar con los demás, ya que estas son sus principales vías de aprendizaje. Las destrezas sociales y de comunicación mejoran a través de la conversación, la lectura y el juego con los adultos amorosos. El uso excesivo de la pantalla les resta tiempo a estas actividades beneficiosas.

¿Qué necesita el preescolar para desarrollar las destrezas socioemocionales y de comunicación?

- **Adultos expresivos y cariñosos que respondan a sus palabras y acciones.** Nombre y ayude a su hijo a entender sus sentimientos (“Te oyes triste. Todavía no estabas listo para decir adiós. ¡Decir adiós es difícil!”)
- **Ayuda para expresar sus sentimientos de manera sana.** (“Entiendo que estás frustrado. ¡Vamos a correr un rato afuera!”)
- **Tiempo para crear y usar la imaginación.** Jugar con juguetes como muñecas, marionetas, bloques, autitos y ropa de disfraces ayuda a desarrollar el cerebro infantil. Estos juguetes también mantienen ocupados a los niños, sin pantallas ni baterías.
- **Mucho uso del lenguaje.** Mantengan frecuentes conversaciones en el automóvil, durante los mandados y a la hora del baño y las comidas. Canten canciones juntos. Pregúntele al niño sobre su día y conteste sus preguntas. Hablen sobre cómo se sienten otras personas para ayudarlo a desarrollar sus destrezas socioemocionales.

Cómo estimular el desarrollo del preescolar

- Proporcione **juguetes no electrónicos** que le permitan usar su imaginación.
- Fomente **el juego** con otros niños.
- Pasen tiempo **hablando, cantando y leyendo** libros juntos todos los días.

¿Cuánto tiempo de pantalla?

La Academia Americana de Pediatría recomienda **no más de una hora diaria** para los niños de entre 2 y 5 años. Cuando vea programas o vídeos, hágalo *junto* con el niño y hablen sobre lo que están viendo.



Las pantallas y los preescolares: información esencial para los padres

Tal vez se haga las siguientes preguntas:

¿Debería comprar una tableta para mi hijo?

Trate de esperar. Los niños se ven rodeados constantemente de anuncios sobre los productos tecnológicos. Vienen en colores brillantes con personajes populares para hacerlos más atractivos. Pero dar a los niños sus propios dispositivos suele tener como resultado que pasen más tiempo frente a las pantallas.

¿Necesita mi hijo aplicaciones que le ayuden a aprender?

No. Las empresas tratan de hacer creer a los padres que sus productos desarrollarán mejor la inteligencia de sus hijos. Pero las personas reales y las actividades cotidianas ofrecen más oportunidades de aprendizaje que cualquier actividad basada en una pantalla.

¿Cómo mantengo ocupado a mi hijo mientras cuida de un nuevo bebé?

Hojea un libro, colorear o jugar con juguetes son actividades que entretendrán a su hijo mientras cuida del bebé. Es posible que al preescolar también le encante ayudar a cambiar pañales y a dar de comer al bebé. Si la pantalla parece necesaria en esos momentos, trate de limitar su uso durante el resto del día.



He aquí por qué es importante tener tiempo libre de pantallas:

- Los niños aprenden a hacer amigos desde la edad preescolar. **La amistad existe entre dos personas, no entre una persona y una pantalla.** Los dispositivos no enseñan a los niños a compartir o comprender los pensamientos y sentimientos de otras personas.
- Demasiado tiempo de pantalla puede **retrasar el desarrollo del habla y el lenguaje del niño.** Las demoras en el lenguaje hablado pueden crear más tarde problemas de aprendizaje y lectura.
- Los estudios han puesto de manifiesto que un mayor uso de las pantallas entre los preescolares **puede limitar el crecimiento y el desarrollo de las regiones del cerebro** que son responsables de la atención, la memoria y las destrezas sociales.
- Los niños que usan pantallas para calmarse pueden tener dificultades para **controlar sus emociones.** Deje que los niños se aburran o se enojen por breves momentos en lugar de distraerlos con una pantalla. Estarán mejor preparados para controlar estas emociones más adelante en la vida.

Un entorno tecnológico saludable: use estos consejos para fomentar el desarrollo del preescolar.

- **Lean juntos.** Esto fomenta las relaciones saludables y el desarrollo del lenguaje. Prepara a los niños para que les vaya bien en la escuela.
- **Anime al niño a colaborar en las tareas domésticas.** Deje que alimente a las mascotas, guarde la ropa limpia y ayude a preparar las comidas. El aprendizaje y la comunicación naturales se producen a través de las rutinas cotidianas.
- **Limite la multitarea.** Guarde el teléfono y mantenga contacto visual cuando hable con el niño. Escuche con toda su atención, aunque sea por corto tiempo. Reducirá los arrebatos y se entenderán mejor.
- **Establezca reglas claras sobre los lugares y los momentos en los que es apropiado utilizar las pantallas.** Use imágenes o cronómetros para ayudar al niño a entender estos límites. Establezca un buen ejemplo siguiendo también usted las reglas sobre el tiempo de pantalla.
- **Consulte al pediatra, al patólogo del habla y el lenguaje (también llamado en español logopeda, fonoaudiólogo, terapeuta del habla o foniatra) y a otros expertos de confianza para que le guíen sobre el uso del tiempo de pantalla.** Si le preocupan las destrezas sociales, de aprendizaje o de comunicación del niño, póngase en contacto con su sistema escolar para que se le haga una evaluación.

Para información adicional sobre el desarrollo de la comunicación del niño, visite <https://identifythesigns.org/resources-for-families/>. Para más información sobre el tiempo de pantalla, visite www.screentimenetwork.org.