



# Sea sabio con la tecnología: los niños con demoras o diferencias en el desarrollo

## Cómo crear un entorno tecnológico saludable para el buen desarrollo infantil (bebé a preescolar)

Criar a los hijos hoy en día significa tomar decisiones sobre la tecnología casi a diario. Queremos hacer lo mejor para nuestros hijos, pero no siempre está claro qué es lo “mejor”, y hallar la respuesta requiere tiempo, energía y apoyo.

Esta guía está aquí para ayudar. Comparte ideas sencillas para familias con niños pequeños que tienen demoras o diferencias en el desarrollo. El objetivo es ayudarlo a encontrar un equilibrio saludable con la tecnología que favorezca el crecimiento y el bienestar de su hijo.

### Información importante

Los niños con diferencias en el desarrollo tienden a dedicar menos tiempo a la lectura y suelen presentar demoras en los juegos de imaginación. Incorporar mucho tiempo sin pantallas a sus rutinas diarias les brinda oportunidades para practicar estas importantes actividades y habilidades.

### ¿Sabía usted?

Los niños aprenden a hacer amistades, mantener conversaciones, resolver problemas y abordar emociones intensas al jugar, leer e interactuar con otras personas en la vida real.

### Cómo apoyar a su hijo con la concentración y el crecimiento

Es posible que los niños parezcan concentrarse bien cuando están frente a una pantalla, pero las aplicaciones y otros contenidos basados en pantallas están **diseñados para captar la atención durante largos periodos de tiempo**. Esto puede dificultarles aprender a concentrarse o a calmarse por sí solos.

**Las pantallas también pueden estimular en exceso a los niños** y afectar el sueño, el comportamiento y demás. Si bien algunos padres permiten que los niños utilicen pantallas para tomarse un merecido descanso, el uso excesivo de los dispositivos puede crear problemas de comportamiento, y más dificultades en el futuro. **Los hábitos tempranos frente a la pantalla predicen los hábitos futuros frente a ella.**

Dedicar mucho tiempo a **los juegos sin pantallas, las actividades al aire libre y las interacciones sociales** ayuda a los niños a desarrollar habilidades que necesitarán más adelante en la escuela y en la vida, por ejemplo:

- prestar atención
- controlar las emociones
- seguir normas y rutinas
- tomar buenas decisiones
- comunicar sentimientos, ideas, deseos y necesidades

**Es importante establecer límites para el tiempo de pantalla.** A algunos niños quizás les resulte difícil desconectarse. Sobre todo, los niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad, que tienden a sentirse atraídos por los contenidos de movimiento rápido, o los niños con autismo, a quienes les resulta difícil abandonar una actividad de la que disfrutan.



## La comunicación aumentativa y alternativa no es lo mismo que el tiempo de pantalla

Algunos niños necesitan ayuda adicional para comunicarse y utilizan la comunicación aumentativa y alternativa. Entre las modalidades de esta comunicación se incluyen las tabletas o los dispositivos. En este caso, el uso de un dispositivo es diferente a su uso para "tiempo de pantalla". La comunicación aumentativa y alternativa debe estar siempre disponible, ya que es la voz de la persona.

Si cree que su hijo podría beneficiarse de la comunicación aumentativa y alternativa, hable con un patólogo del habla y el lenguaje (también conocido en español como logopeda, fonoaudiólogo, terapeuta del habla o foniatra). Este profesional le ayudará a determinar si es necesaria y a encontrar la modalidad apropiada.

### Consejos prácticos

Cada niño es diferente, y cada familia también. Lo que es apropiado para una familia tal vez no lo sea para otra. La paciencia es la clave para crear hábitos saludables en el uso de pantallas.

**Recuerde:** la mayoría de las pautas sobre el tiempo de pantalla se basan en la edad, y no en el nivel de desarrollo del niño. Consulte con el pediatra y los proveedores de atención médica de su hijo sobre lo más adecuado para su familia. La serie **Be Tech Wise** (disponible en español) ofrece información importante para brindarle apoyo.

Las siguientes ideas ayudan a establecer límites en el uso de la tecnología y favorecen el desarrollo y el bienestar del niño.

- **Elabore un plan familiar para el uso de los medios de comunicación.** Decida cuándo, dónde y cómo permitirá que su hijo utilice las pantallas. Dé prioridad a ese tiempo de uso cuando tenga que realizar alguna tarea (como preparar la cena) o cuando necesite un descanso.
- **Mantenga libres de pantallas los momentos importantes.** Proteja las horas de comer, jugar y descansar. Las comidas y el tiempo de juego son oportunidades para conversar y crear vínculos. Cante, lea y mantenga una rutina constante para ayudar a su hijo a relajarse antes de acostarse.
- **Usen juntos las pantallas.** Incluso dedicar unos minutos a ver un programa juntos permite convertir el tiempo frente a la pantalla en tiempo compartido con su hijo.
- **Establezca rutinas y límites predecibles.** Las reglas claras como "un programa antes de cenar" o "la tableta después de jugar" reducirán los conflictos. Algunos niños se benefician del uso de recursos como alarmas de reloj o códigos de acceso.
- **Tenga preparadas alternativas relajantes.** Tener a la mano juguetes, actividades o música favoritos ayuda al niño a cambiar de tarea.
- **Sea selectivo con el contenido.** La calidad del contenido es tan importante como la cantidad de tiempo frente a la pantalla. Seleccione programas que presenten historias o temas claros, muestren personajes cuyas interacciones sean positivas y enseñen habilidades para la vida o se relacionen con las rutinas diarias de su hijo (por ejemplo, la hora de comer o de acostarse). Evite también los sonidos fuertes o los efectos visuales muy rápidos.



Visite [www.asha.org/public/espanol](http://www.asha.org/public/espanol) para obtener información adicional sobre el desarrollo de la comunicación infantil. Visite <https://fairplayforkids.org/pf/pantallasyaprendizaje/> para obtener información adicional sobre la cantidad apropiada de tiempo de pantalla para los niños.