

## ¿Qué deben saber las familias sobre el uso de medios en los niños pequeños y jóvenes?

### el uso de medios adecuado para niños por edad

Los niños pequeños aprenden con exploración práctico y la conexión de sus cuidadores.

**Menores de 2 años-** Los bebés y los niños pequeños no aprenden igual usando medios que jugando con sus cuidadores. Durante esta edad ellos no saben cómo asociar lo que ven en la pantalla con el mundo al su alrededor.

- ❖ **Menores de 18 meses-** Evite el uso de la pantalla a menos que la usen para el video chat con los amigos o familiares. Durante esta edad, los niños necesitan a un adulto que les ayude a entender con quién (y que) están interactuando durante los video chats.
- ❖ **18 a 24 meses** – Si usted introduce medios digitales entonces limite usted el horario de uso y escoja ver programas de alta calidad juntos. En este caso, haga preguntas, platiquen sobre lo que observaron, y ayúdele a entender lo que vieron.

**2 a 5 años** – Limite el uso de la pantalla a una hora por día y de alta calidad. Compartan medios, platiquen sobre lo que observaron, y usa diferentes formas para ayudarle a conectar lo que vieron con el mundo a su alrededor.

**De 6 años y más** – Continúa con los hábitos positivos que empezó. Sigue limitando el horario del uso de pantalla y el tipo de medios. Sea consistente con sus límites y asegúrese que el uso de pantalla no interfiera con el horario de dormir, actividades físicas, y hábitos saludables.

### ADULTOS COMO MENTORES DE MEDIOS

Los cuidadores adultos son mentores para los niños en el uso de la tecnología y los medios. Ser mentor de medios implica que sea un ejemplo y que haga decisiones en como los niños usen los medios y donde y cuando la familia los usara y no los usara.

#### ¿Cómo encuentro contenido de alta calidad y de edad apropiada?

Estos recursos pueden ayudar.

##### **Medios de sentido común**

Guías familiares, las mejores selecciones, reseñas, y consejos para ayudar a que los niños usen la tecnología de forma saludable.

##### **PBS para niños**

Basado en investigaciones, alta calidad, programas educativos, aplicaciones, y contenido para niños pequeños de dos años en adelante.

##### **Sesame Street en las comunidades**

Herramientas para el uso de multimedia en el desarrollo de la temprana edad para familia y niños pequeños de 0-6 años.

#### **Algunos consejos para modelar el uso saludable de medios para niños:**

- ✓ Apague la televisión y otros aparatos cuando no estén usándolos.
- ✓ Tengan horarios fijos donde no se autoriza el uso de medio como la cena o mientras viajan.
- ✓ Establezcan lugares en el hogar donde no se admiten medios, como las recamaras.
- ✓ Eviten usar la pantalla una hora antes de ir a dormir para que los niños descansen mejor.
- ✓ Planeen actividades en su vecindad o pueblo que sea libres de medios.
- ✓ Busquen hacer actividades con materiales en su hogar.
- ✓ Platiquen con sus niños sobre cómo ser respetoso y cuidadoso cuando estén en línea y desconectados.
- ✓ Hagan un plan sobre el uso de media en la familia ([www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)).