



Tiempo de pantalla

En los niños abunda la curiosidad sobre su mundo y sobre el aprendizaje. Usan toda una gama de recursos para explorar: marcadores, materiales para simular escenas, bloques, libros y más. La tecnología y los medios digitales interactivos se han convertido en recursos más y más comunes en el aprendizaje y la expresión creativa de los niños.

Si bien es verdad que los niños aprenden mejor cuando interactúan directamente con el mundo que los rodea, los recursos y los medios digitales pueden desatar toda clase de experiencias de aprendizaje de valor. Y hoy por hoy, hasta las rutinas familiares también están llenas de tecnología: estas rutinas le ofrecen al niño oportunidades para observar, jugar y aprender con sus hermanos, padres y otros miembros de la familia. Fije límites y tome decisiones informadas sobre el uso de la tecnología y los medios por el niño. Así, él aprenderá a usar los recursos digitales de manera razonada al tiempo que los usa de una manera divertida para interactuar y aprender.

- Las investigaciones recomiendan que para niños entre los 2 y 5 años de edad, los padres deben limitar el tiempo de pantalla a menos de dos horas al día. Tiempo de pantalla consta de tiempo que pasan frente a cualquier pantalla, sea de televisión, de video, de medios digitales, videojuegos, aparatos móviles, teléfonos celulares e internet.
- Acompañe al niño y juntos vean contenido apropiado para la edad del niño.
 - Prosiga con deliberación y conocimiento acerca de lo que el niño ve en la pantalla.
 - Planifique lo que va a ver: no se de por entendido de que habrá algo apropiado en la pantalla.
 - Converse con el niño sobre lo que están viendo.
 - Fije límites de tiempo antes de que se sienten a ver.
- Los medios nuevos pueden ofrecer oportunidades para aprender. Los niños pueden tomar fotos y verlas con un teléfono inteligente o con un iPad, y los padres y maestros pueden compartir fotos de los logros del niño y de sus personas, sitios y actividades favoritas.
- Las nuevas interfaces de tabletas diseñadas para niños le facilitan al niño “leer” sus libros favoritos por su cuenta. Use una tableta si van a estar mucho tiempo en el auto o úsela durante su rutina cotidiana. Pero nunca, ningún aparato debe reemplazar el tiempo que usted y el niño pasan juntos leyendo.
- Sentarse frente a la pantalla juntos puede ser una experiencia de aprendizaje y de apego, sobre todo si habla con el niño sobre lo que están viendo, escuchando y sintiendo mientras ven. Ver en algún tipo de medios nunca debe reemplazar el juego ni las vivencias de la vida real.
- Ninguna pantalla debe ser parte de la rutina nocturna del niño. Las investigaciones han demostrado que muy probablemente el televisor y los videos mantendrán al niño despierto y aportarán a las interrupciones de su sueño.

- A los niños pequeños se les hace difícil distinguir entre lo que es y no es real. Puede que se asusten de imágenes o música que no afecten a los adultos, o que no se inmuten con cosas que para el adulto son alarmantes. No dé por sentado que el niño no entenderá algo y asegúrese siempre de saber qué hay en la pantalla que el niño está viendo.
- Si por accidente el niño ve algo miedoso (digamos, en las noticias), tómese el tiempo para escucharlo y reconocerle sus temores, y affirmele que usted se encargará de protegerlo.
- Limite la cantidad de publicidad a la que está expuesto el niño. Busque oportunidades de ver cosas en los que no pasan anuncios. Ayúdele al niño a reconocer qué es un comercial y conteste las preguntas que haga sobre los productos que ve.
- Prepare al niño para lo que va a ver, cuántos episodios puede ver y qué hará cuando se termine su tiempo de pantalla. Así le facilitará la transición del video a otra actividad.
- El tiempo de ver ha de ser activo. Hablen sobre lo que ven tanto durante como después del programa. Canten juntos las canciones o representen en forma dramática las partes favoritas del cuento, programa o juego.
- Piense en lo que están viendo como otro tema para conversar con el niño. Hablen sobre lo que los personajes hacen o sienten. Ayúdele a relacionar lo que están viendo con lo que acontece en la vida de él.
- El control del aparato es suyo. Si el niño quiere interactuar con el dispositivo en un restaurante o en viaje largo en carro, etc., asegúrese de que el contenido sea apropiado y prepare al niño anunciándole de antemano cuántos episodios podrá ver. Y, a partir de ahí, ¡relájese!
- Incluya pausas que lo separen del dispositivo en momentos dados. Si están en un restaurante, el aparato se apaga apenas llegue la comida y entonces comience a conversar con el niño. Si se trata de un viaje prolongado en auto, deténganse de cuando en cuando y salgan del vehículo. Caminen un poco. Hablen sobre el destino hacia el cual se dirigen o sobre lo que pueden ver ahí.
- Descargue aplicaciones (*apps*) que enseñen algo. Use la aplicación antes de pasársela al niño para asegurarse de que el contenido sea apropiado y que el nivel de usuario esté bien. El niño se puede frustrar si no puede hacer funcionar el aparato o si el juego es demasiado difícil para él.
- Los aparatos digitales se pueden usar para ampliar lo que le interesa al niño. Por ejemplo, si le gustan los osos panda, puede ver un panda vivo en un zoológico con la aplicación *Panda Cam*.
- Hay juegos que usan el teclado (incluso el del teléfono) para mejorar las destrezas en aritmética y lectoescritura. Nombre una letra y vea si la pueden encontrar en el teclado. Muestre tres dedos y pídale al niño que señale al número que representa cuántos dedos puede ver.
- Use un video chat como Skype y gChat, videos por teléfono o llamadas de celular para que el niño pase tiempo cara a cara con parientes o amigos que quizás vivan lejos.