Pantallas en niños: recomendaciones por edad

Para mamás, papás y cuidadores de niños de cualquier edad

Celulares, tablets, televisión, computadoras y videojuegos son parte de la vida diaria. No todo el tiempo frente a una pantalla es igual. Una videollamada con la abuela no es lo mismo que ver videos solo por una hora. Importan tres cosas: cuánto tiempo, qué contenido y si hay un adulto acompañando.



Cuánto tiempo según la edad

Menores de 18 meses
Evitar
La excepción son las videollamadas con familiares.

De 18 meses a 2 años
Poco y acompañado
Si las usa, que sea contenido de calidad y viéndolo junto con su hijo. La OMS recomienda no usar pantallas antes de los 2 años.

De 2 a 5 años
Máximo 1 hora al día
Menos es mejor. Acompáñelo y converse sobre lo que ven.

De 6 años en adelante
Máximo 2 horas al día
De pantallas para entretenimiento, sin contar las tareas de la escuela. Que no le quiten horas de sueño, juego al aire libre ni tiempo en familia.

Por qué importa

- **Sueño:** la luz de las pantallas y el contenido emocionante retrasan el sueño.
- **Lenguaje:** los niños pequeños aprenden a hablar conversando con personas, no viendo videos. La televisión encendida de fondo también reduce cuánto le hablan los adultos.
- **Actividad física y peso:** el tiempo sentado frente a una pantalla quita tiempo de juego y movimiento.
- **Vista:** pasar mucho tiempo viendo de cerca y poco al aire libre se asocia a miopía.
- **Atención y conducta:** algunos niños se ponen más irritables o les cuesta concentrarse en otras actividades.
- **Contenido no apto:** violencia, publicidad o contacto con desconocidos.

Un plan para la casa

Acuerden en familia momentos y lugares sin pantallas: durante las comidas, en el dormitorio (sobre todo en la noche) y una hora antes de dormir.

Los niños copian lo que ven. Si los adultos también guardan el celular en esos momentos, las reglas funcionan mejor.



Dr. Rafael Oscar Santamaría Vásquez · Pediatra e infectólogo · JVPM 16935 · NUE Infectología (CONADEM): INFECT-002-1
Hospital Centro Pediátrico, Clínica 7, Final Diagonal Dr. Luis Edmundo Vásquez #222, Colonia Médica, San Salvador
Lun. a vie. 1:00 a 5:30 p. m. · Sáb. 8:30 a. m. a 12:30 md · Previa cita · Tel. 2530 2083 · WhatsApp 7151 3283 · IG @dr.rafaelsantamaria

Recomendaciones prácticas

Acompáñelo
Vea el contenido con su hijo y conversen sobre lo que pasa en la pantalla.

Escoja bien el contenido
Prefiera programas educativos, adecuados a su edad y sin anuncios.

Apague la televisión de fondo
Cuando nadie la está viendo.

Use los controles parentales
Del celular, la tablet y las aplicaciones.

No la use para calmar cada berrinche
Así el niño no aprende otras formas de calmarse.

Ofrezca otras opciones
Juego libre, cuentos, juegos de mesa, dibujar y tiempo al aire libre.

Descanso para los ojos
Cada 20 minutos, que mire algo lejano durante 20 segundos.



Redes sociales

La mayoría de redes sociales piden tener al menos 13 años para abrir una cuenta. Antes de darle acceso, hable con su hijo sobre la privacidad, qué fotos no se comparten y qué hacer si alguien lo molesta o le pide algo que lo incomoda. Pídale que le cuente si algo le preocupa, sin miedo a que lo castiguen.

CONSULTA

Consulte si

- Duerme mal o le cuesta dormirse.
- Se pone muy irritable o agresivo cuando le quitan la pantalla.
- Baja en la escuela o le cuesta concentrarse.
- Tiene 2 años o más y habla poco para su edad.
- Ha dejado de jugar, hacer deporte o ver a sus amigos.
- Se queja seguido de dolor de cabeza o de ojos.

Esta información es educativa y no reemplaza la consulta médica. Si su hijo tiene dificultad para respirar, está muy decaído, no quiere tomar líquidos o tiene fiebre y es menor de 3 meses, busque atención de emergencia.

Fuentes: Organización Mundial de la Salud. *Directrices sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años.* 2019. American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. *Media and Young Minds.* Pediatrics. 2016;138(5):e20162591. American Academy of Ophthalmology. *Computers, Digital Devices and Eye Strain.* U.S. Surgeon General. *Social Media and Youth Mental Health.* 2023.

Dr. Rafael Oscar Santamaría Vásquez · Pediatra e infectólogo · JVPM 16935 · NUE Infectología (CONADEM): INFECT-002-1
Hospital Centro Pediátrico, Clínica 7, Final Diagonal Dr. Luis Edmundo Vásquez #222, Colonia Médica, San Salvador
Lun. a vie. 1:00 a 5:30 p. m. · Sáb. 8:30 a. m. a 12:30 md · Previa cita · Tel. 2530 2083 · WhatsApp 7151 3283 · IG @dr.rafaelsantamaria