

La Asociación Americana de Pediatría dice que **les niños menores de 2 años no deberían ver la televisión ni usar móviles o tablets. Por encima de esta edad, la exposición no debería ser superior a las dos horas diarias**, siempre que sea a contenidos adecuados a la edad y momento del desarrollo de le niño.

### VENTAJAS

- **Acceso a contenido adaptado y útil.**
- **Para los padres, poder seleccionar un contenido adecuado es una gran ventaja frente a otras fuentes de entretenimiento como la televisión.**
- **Entretenimiento no aislado.** Que un niño use una aplicación o un dispositivo para entretenerse no significa que tenga que estar solo.
- **Mejora de la atención, lectoescritura, memoria, cálculo mental...**

### INCONVENIENTES

- **Aunque puede evitarse, un niño frente a una tablet o un smartphone con una serie es un niño que no habla.** Un niño a fin de cuentas aíslase.
- **Entretenimiento fácil vs Entretenimiento difícil.** Con un dispositivo electrónico lo tiene todo más fácil.
- **Dependencia.**
- **Sin la supervisión adecuada, el niño puede acceder a contenido no permitido.**
- **Obesidad y problemas posturales.**

Peter Winterstein, pediatra alemán, solicitó a casi 2000 niños de entre 5 y 6 años, todos ellos alumnos de escuelas públicas, que dibujaran una figura humana. Luego analizó esos dibujos en función del tiempo que los niños veían habitualmente la televisión:



Dibujos de niños de 5 a 6 años expuestos a menos de una hora de televisión por día.



Dibujos de niños de 5 a 6 años expuestos a más de tres horas de televisión por día.

### RECOMENDACIONES

- Les niños **no deberían tener televisión en su dormitorio**. Aparte del poco control que de este modo podemos ejercer sobre qué contenidos ven o con qué frecuencia, se ha demostrado que aquellos niños que disponen de TV en su dormitorio tienen más riesgo de desarrollar sobrepeso, dormir menos horas o desarrollar TDAH.
- En casa **los ordenadores deberían estar en una zona común o de paso**, con una sesión para cada miembro de la familia y siendo su uso supervisado por los mapadres
- **Los teléfonos móviles y tablets se deberían cargar siempre en una zona común**, nunca en el dormitorio. De este modo protegemos la zona de descanso y estudio de distracciones innecesarias.
- Es positivo establecer un “**toque de queda**” tecnológico: a partir de una determinada hora, ningún miembro de la familia hace uso de teléfonos o tablets.
- **No es recomendable tener la televisión de fondo si nadie la está viendo**. Se ha demostrado que tener la TV de fondo tiene un efecto casi tan negativo como su exposición directa.
- **La televisión no debería estar encendida en los horarios de comidas o cenas**, dado que desvía nuestra atención y disminuye la cantidad y calidad de la comunicación familiar.
- Siempre es necesario **respetar la recomendación de edad de películas, programas y videojuegos**.
- Es muy importante que **nosotres como mapadres limitemos también el uso que hacemos de estos dispositivos** personales delante de nuestros hijos, porque debemos recordar la importancia que los mapadres tenemos como modelo: lo que hacemos nosotres, esles lo van a replicar.

### WEBS CONSULTADAS

- <http://www.albertosoler.es/los-ninos-y-la-exposicion-a-television-moviles-y-tablets-que-dice-la-ciencia/>
- <http://www.albertosoler.es/como-evitar-que-los-ninos-abusen-de-la-tecnologia-video/>
- <https://educarconsentido.com/2016/11/21/tablets-moviles-y-ninos/>
- <https://www.mepiar.com/ninos-y-tecnologia-ventajas-e-inconvenientes-del-uso-de-dispositivos-moviles/>

