

# USO DEL TIEMPO DE PANTALLA DURANTE LA PANDEMIA AYUDAR A LAS FAMILIAS A ENCONTRAR UN BALANCE SALUDABLE



## EL TIEMPO DE PANTALLA NO RELACIONADO CON LA ESCUELA HA AUMENTADO DE 3.8\* A 7.7 HORAS POR DÍA

\*estimación del tiempo de pantalla no relacionado con la escuela para este grupo antes de la pandemia - ver la cita de la investigación



viendo o transmitiendo  
videos/películas/TV

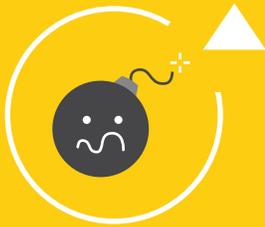


jugando videojuegos  
individualmente y/o con otros



de otras actividades frente a la pantalla  
(mensajes de texto, redes sociales, videochat, sitios web)

## AUMENTO DEL TIEMPO DE PANTALLA SE CORRELACIONA CON



aumento  
de estrés



disminución  
de las habilidades de afrontamiento



empeoramiento  
de la salud mental



menor  
apoyo social

## FACTORES QUE DEBEN CONSIDERARSE AL VINCULAR LOS RESULTADOS NEGATIVOS CON EL TIEMPO DE PANTALLA

### EL ESTRÉS Y EL EMPEORAMIENTO DE LA SALUD MENTAL

pueden llevar a los jóvenes a utilizar las pantallas para lidiar con



los sentimientos  
negativos



aislarse de los  
factores de estrés

### EL INCREMENTO EN EL USO DE DISPOSITIVOS EN LOS HOGARES

con bajos ingresos puede deberse a



la falta de acceso a  
espacios exteriores  
seguros



de recursos  
económicos para  
financiar otras  
actividades

Los datos proceden de un estudio en el que participaron más de 5,400 jóvenes (de 12 a 13 años) en Estados Unidos.

FUENTE: Nagata JM, Cortez CA, Cattle CJ, et al. Screen Time Use Among US Adolescents During the COVID-19 Pandemic: Results from the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. JAMA Pediatr. Publicado en línea el 1 de noviembre del 2021. doi:10.1001/jamapediatrics.2021.4334

# USO DEL TIEMPO DE PANTALLA DURANTE LA PANDEMIA AYUDAR A LAS FAMILIAS A ENCONTRAR UN BALANCE SALUDABLE



## APOYAR A LAS FAMILIAS CON EL MANEJO DEL TIEMPO DE PANTALLA - AHORA MÁS QUE NUNCA

**La pandemia ha provocado un incremento en el tiempo que pasamos frente a una pantalla. Entonces, ¿qué se recomienda para los niños y adolescentes con respecto al uso de dispositivos digitales? En primer lugar, no todo el tiempo de pantalla es igual. No es lo mismo una experiencia educativa o interactiva, compartir la pantalla con un amigo o un familiar, que ver una película.**

Pero independientemente del contenido, demasiado tiempo de pantalla puede alterar los patrones de sueño y reducir la actividad física. También debemos considerar que la presión de los amigos puede ser más intensa en el ciberespacio. El exceso de información también puede hacer que sea más difícil separar la realidad de la ficción.

La clave para manejar positivamente este asunto de crianza es teniendo reglas claras, dar el ejemplo y mantener la relación con su hijo como la principal prioridad. No hay una solución rápida y única. Pero nuestro último blog para padres describe seis pasos concretos que puede tomar.

## COMPARTA ESTA INFORMACIÓN Y APRENDA MÁS

**Usted y sus colegas pueden ayudar a los padres de su localidad a encontrar soluciones familiares para el uso del tiempo de pantalla - especialmente ahora mismo**

[LEER EL BLOG](#)