NOTICIAS

La American Academy of Pediatrics publica nuevas recomendaciones para el consumo mediático de los niños

Los niños de hoy crecen sumergidos en los medios digitales, que pueden al mismo tiempo enriquecer y poner en peligro un desarrollo sano. La organización más grande de pediatras brinda nuevas recomendaciones y recursos, incluyendo una herramienta interactiva para planear el consumo mediático, para ayudar a las familias a equilibrar el mundo real con el mundo digital desde el nacimiento hasta la edad adulta.

La American Academy of Pediatrics (AAP reconoce el papel omnipresente que los medios de comunicación tienen en las vidas de los niños y por eso publica nuevas recomendaciones sobre su política, así como recursos para ayudar a las familias a mantener un consumo digital sano. Para apoyar estas recomendaciones, la AAP ha creado una herramienta interactiva en línea para que las familias puedan individualizar el consumo mediático de su familia (/Spanish/media/Paginas/default.aspx).

La AAP recomienda que los padres y cuidadores creen un plan de consumo mediático para la familia que tenga en cuenta las necesidades de salud, educación y entretenimiento de cada niño, así como las necesidades de toda la familia.

"Las familias deben planear de forma proactiva el consumo mediático de sus niños y hablar con ellos al respecto, ya que el consumo mediático excesivo puede ser la razón por la cual los niños no tienen suficiente tiempo durante el día para jugar, estudiar, hablar o dormir", dijo Jenny Radesky, MD, FAAP, autora principal de la declaración de política: "Los medios de comunicación y las mentes jóvenes", cuyo enfoque central es en los bebés, niños pequeños y en edad preescolar (/spanish/family-life/media/paginas/healthy-digital-media-use-habits-for-babies-toddlers-preschoolers.aspx). "Lo más importante que pueden hacer los padres es ser los "mediadores mediáticos" de sus niños. Esto quiere decir enseñarles cómo usarlos como una herramienta para crear, conectar y aprender".

Una segunda declaración de política: "El consumo mediático de los niños en edad escolar y de los adolescentes" ofrece recomendaciones para niños entre las edades de 5 a 18, y el informe técnico: "Los adolescentes y los medios digitales" ofrece un análisis de la literatura científica que apoya ambas políticas. Los tres documentos serán publicados en el número de noviembre de 2016 de *Pediatrics* (en línea el 21 de octubre).

La AAP recomienda a los padres que den prioridad a la creatividad y a darle tiempo a los bebés y los niños pequeños para el juego sin estar conectados a un aparato (/spanish/family-life/media/paginas/parents-of-young-children-put-down-your-smartphones.aspx). Algún contenido mediático puede tener valor educativo para los niños empezando más o menos a los 18 meses de edad, pero es muy importante que esta programación sea de alta calidad, como es el caso de los programas que ofrecen los Talleres de Sesame y la PBS (La estación de radiodifusión pública). Los padres de niños pequeños deben ver los programas con sus niños, ayudarlos a discernir lo que están viendo.

Para los niños en edad escolar y los adolescentes, la idea es equilibrar el consumo mediático con otros comportamientos sanos.

> "Los padres juegan un papel importante para ayudar a los niños a navegar los medios de comunicación, que pueden ser tener a la vez efectos positivos y negativos", dijo Megan Moreno, MD, MSEd, MPH, FAAP y autora principal de la declaración de política sobre el consumo mediático de los niños en edad escolar y los adolescentes (/spanish/family-life/media/paginas/adverse-effects-of-television-commercials.aspx). "Los padres pueden establecer expectativas y límites para cerciorarse de que la experiencia de los niños con el contenido mediático sea positiva. La clave es estar atento al consumo mediático de la familia".

Los problemas comienzan cuando el consumo mediático desplaza a la actividad física, la exploración práctica y la interacción cara a cara en el mundo real, que es de suma importancia para el aprendizaje. Demasiado tiempo de pantalla también puede interferir con la cantidad y la calidad del sueño (/spanish/healthy-

living/sleep/paginas/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx). Organizaciones como "Common Sense Media" pueden ayudar a los padres a evaluar el contenido mediático y a tomar decisiones que sean apropiadas para su familia.

La AAP sostiene entre sus recomendaciones que:

- **Para los niños menores de 18 meses**, se debe evitar el consumo mediático a no ser por los video chats. Los padres de niños entre 18 a 24 meses de edad que quieren introducir contenido digital deben elegir programas de alta calidad y verlos en compañía de sus niños para ayudarlos a discernir lo que están viendo.
- **Para los niños entre las edades de 2 a 5 años**, se debe limitar el uso a 1 hora al día de programas de alta calidad. Los padres deben ver el contenido mediático junto con sus niños para ayudarlos a entender los que están viendo y aplicarlo al mundo que los rodea.
- **Para los niños de 6 años en adelante**, los padres deben establecer límites coherentes sobre el tiempo y el tipo de contenido que usan, y cerciorarse de que su consumo no acapare el tiempo para al sueño adecuado, actividad física y otros comportamientos esenciales para la salud.
- Se asignen horarios libres de contenido mediático, tales como las horas de comer (/spanish/family-life/media/paginas/food-and-tv-not-a-healthy-mix.aspx) o cuando conducen, así como zonas libres de pantallas en el hogar, tales como las habitaciones.
- Se mantenga comunicación continua sobre la importancia de ser un buen ciudadano en línea y sobre la seguridad, incluyendo tratar con respeto a los demás cuando están en línea y cuando no lo están.

La actual generación de niños y adolescentes vive sumergida en los medios de comunicación. Esto incluye plataformas que les permiten a los usuarios tanto consumir como crear contenido, incluyendo difusión y transmisión de programas de televisión y cine, videojuegos (/spanish/family-life/media/paginas/video-games-set-your-own-ratings-system.aspx) activos y sedentarios, medios sociales e interactivos que pueden ser a su vez creativos y cautivadores, y hasta altamente inmersos en una realidad virtual.

> "Aunque el panorama mediático está cambiando constantemente, se pueden aplicar algunas de las mismas reglas de la crianza", dijo Yolanda (Linda) Reid Chassiakos, MD, FAAP, autora principal del informe técnico. "Los padres juegan un papel importante para ayudar a los niños y a los adolescentes a navegar el mundo mediático, de la misma forma que les ayudan a aprender y a comportarse cuando no están en línea. La AAP quiere brindar a los padres herramientas basadas en evidencia y recomendaciones para ayudarlos a que la experiencia de sus niños con los medios de comunicación sea positiva".

Published 10/21/2016 12:00 AM