

## EL JUEGO Y LAS PANTALLAS, RECOMENDACIONES PARA SU USO

Dra. Elizabeth Huesca Sánchez<sup>1</sup>, Dr. Luis Daniel Vargas Lugo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Intensivista pediatra, Capítulo León

<sup>2</sup>Pediatra Hospital General San Luis de la Paz,

Capítulo San Miguel de Allende

*Bol Col Ped Gto 2023;1(4):28-30*

La naturaleza de los niños es jugar, lo hacen por instinto, es su forma de explorar el mundo, de aprender y de manifestar su imaginación, por lo cual es importante considerar el uso de estrategias lúdicas las cuales pueden representar un recurso valioso al momento de utilizar dispositivos electrónicos.

*Para continuar con este artículo es preciso señalar que la palabra **lúdico** significa: algo perteneciente o vinculado al juego.*

Todos sabemos los efectos perjudiciales que puede tener un excedente o mal uso de pantallas, celulares, *tablets* y computadoras, sin embargo, también debemos comprender que la vida diaria está inherentemente ligada al uso de la tecnología, la cual influye en cada avance, cada descubrimiento, la manera en que nos comunicamos, interactuamos e incluso la forma en que estudiamos y aprendemos cosas nuevas.

Un punto de partida para hablar del uso lúdico de dispositivos electrónicos es establecer el tiempo de exposición recomendado por edad

El segundo punto importante es que cada familia debe iniciar conversaciones con los niños acerca

del uso de dispositivos electrónicos y ayudar a aumentar su conciencia sobre la relación con la tecnología.

Grupo de edad	Tiempo máximo de exposición a dispositivos electrónicos	Recomendación
Menores de 18 meses	Ninguno	No se recomienda uso de dispositivos electrónicos en este grupo de edad
18 a 24 meses	Uso MUY limitado	Deben elegirse programas de alta calidad
2 a 5 años	Una hora al día	Elige pantallas interactivas, educativas y prosociales.
Mayores de 5 años	Máximo dos horas al día	Cerciorarse que el uso de dispositivos electrónicos no desplace actividades como dormir, ejercicio y tiempo en familia y amigos.
Adolescentes	Poseen cierta independencia sobre el uso de dispositivos electrónicos por lo que más que recomendar un tiempo, se hace énfasis en crear hábitos saludables de uso.	Habla constantemente con tus hijos acerca de lo que han visto o leído, con quién se comunican y sobre seguridad digital.

Pueden hacerles preguntas como:

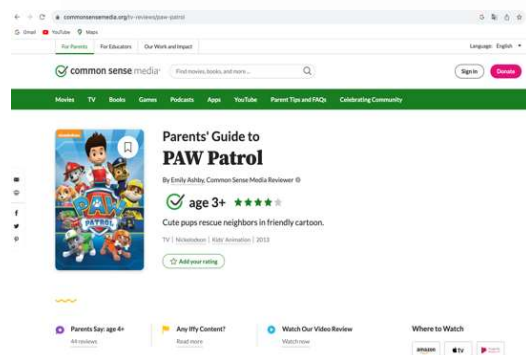
- ¿Cuál aplicación te gusta más?
- ¿Cómo te sientes al usarla?
- ¿Es muy divertido o resulta un poco estresante?
- ¿Qué sientes cuando no tienes tu teléfono o tu *tablet*?
- ¿Crees que ha sido más divertido jugar en tu *tablet* que salir al parque?

Ya que en la vida todo se organiza en base al tiempo, una recomendación es crear un plan

familiar de uso de pantallas para establecer las prioridades del uso de dispositivos digitales que más importen de acuerdo a cada familia. La Academia Americana de Pediatría cuenta con una página en donde se puede crear este plan de forma gratuita, dicho programa toma en cuenta la edad de los niños y los objetivos de la familia y ofrece consejos para ayudar a mejorar el tiempo en pantallas, a continuación, te dejo un link.

<https://www.healthychildren.org/Spanish/fmp/Paginas/MediaPlan.aspx?>

Ante el mundo de posibilidades que nos brinda la tecnología, el enfrentarnos a cómo saber si una aplicación o sitio web son realmente educativos puede ser una tarea que resulte muy complicada, sin embargo en la actualidad se han desarrollado plataformas que te pueden ayudar a calificar el contenido digital para la edad de tus hijos, una de las más importantes a nivel mundial es *Common sense media*, en ella puedes encontrar críticas de otros padres y madres, recomendaciones y dejar tu opinión sobre algún programa o aplicación.



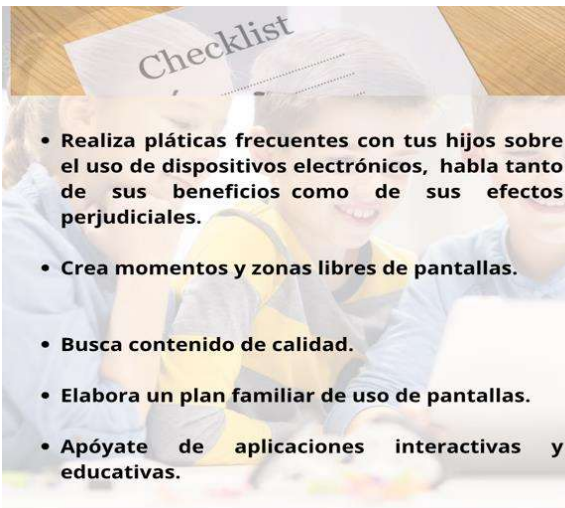
Recuerda que también existen aplicaciones interactivas, de especial interés en preescolares y escolares, en ellas los niños pueden jugar un sinfín de cosas y al mismo tiempo generar conocimiento de diferentes situaciones como: las profesiones, los oficios, viajes, construcción, animales, comida.

Un ejemplo de este tipo de aplicaciones es *Baby panda world*, sin embargo, como todas las aplicaciones te sugiero que primero la descubras tú y veas si va de acuerdo a lo que esperas que sea útil para tu familia.

No hay que dejar de lado el mundo de los adolescentes ya que, aunque poseen mayor independencia de uso de dispositivos electrónicos y de elección de contenido, es importante llevar a cabo pláticas frecuentes acerca de las redes sociales, de con quién se comunican, interactúan, lo que ven y sobre seguridad digital.

Se debe recalcar que disfrutar junto a tus hijos de una noche de películas, ver un video educativo, o explorar aplicaciones creadas para facilitar el aprendizaje convierte a este tiempo frente a pantallas en un tiempo en familia, lo cual puede favorecer la comunicación y mejorar la confianza padre-madre-hijos.

Por último y a manera de resumen, te dejo esta lista de consideraciones para mejorar la relación con la tecnología que los dispositivos electrónicos nos ofrecen y fomentar su uso lúdico.



#### BIBLIOGRAFÍA :

- Estrategias lúdicas niños menores de 5 años, Pol. Con. (Edición núm. 79) Vol. 8, No 2 Febrero 2023, pp. 1583-1602 ISSN: 2550 - 682X DOI: 10.23857/pc.v8i2
- <https://childmind.org/article/media-guidelines-for-kids-of-all-ages/>
- <https://www.healthychildren.org/spanish/family-life/media/paginas/healthy-digital-media-use-habits-for-babies-toddlers-preschoolers.aspx>