

Exposición de los niños pequeños a los medios electrónicos (Nacimiento a 24 meses)

Cómo estimular el desarrollo de sus hijos

¿Qué es la exposición a los medios electrónicos?

Los medios electrónicos son la televisión, computadoras o cualquier otro aparato electrónico. Los niños se exponen a estos medios cuando ven, leen o escuchan estos dispositivos. La exposición afecta a todos los niños.



¿Por qué es dañino?

La exposición a los medios electrónicos puede retrasar el crecimiento y desarrollo del niño. Los niños que se exponen demasiado a los medios electrónicos corren un riesgo mayor de tener patrones pobres de sueño, obesidad, problemas de conducta y retrasos en el aprendizaje y en las habilidades sociales.



¿Qué puedo hacer?

- Limite el uso de los medios electrónicos sólo cuando esté presente un adulto para ver, hablar o enseñar. Por ejemplo: Una videoconferencia con la familia junto con los padres.
- No ponga una televisión en la habitación del niño.
- Planee tiempo para que juegue solo o con otra persona sin medios electrónicos. Incorpore actividad física al tiempo de juego.
- Los padres no deben hacer uso de medios electrónicos durante el tiempo de juego para que le presten atención a sus hijos.



¿Cuáles son las maneras sanas de

jugar?

Añada nuevas maneras de jugar en la medida en que crezca su hijo.



Nacimiento a 3 meses	De 3 a 6 meses añada estas actividades:	De 6 a 9 meses añada estas actividades:	De 12 a 18 meses añada estas actividades:	De 18 a 24 meses añada estas actividades:
Lea cuentos. Cante o recite poesía.	Dele a su bebé juguetes que pueda sostener.	Deje que su bebé sostenga, observe y toque los juguetes.	Ayude a que su bebé se mueva con música.	Salga para que el niño pueda ver los alrededores.

Nacimiento a 3 meses	De 3 a 6 meses añada estas actividades:	De 6 a 9 meses añada estas actividades:	De 12 a 18 meses añada estas actividades:	De 18 a 24 meses añada estas actividades:
<p>Escuche música instrumental animada o suave.</p> <p>Juegue con juguetes o sonajas que sean de color rojo, blanco y negro.</p>	<p>Mueva los juguetes de lado a lado y de arriba a abajo, comenzando a la mitad de su cara.</p> <p>Repita los sonidos del bebé. Si su bebé dice “ba”, usted diga “ba” después “ba ba”, etc.</p>	<p>Cuando su bebé esté despierto, deje que pase tiempo boca abajo.</p> <p>Muéstrele un espejo o imágenes.</p> <p>Siéntese en el suelo frente a su bebé.</p> <p>Léale, señale objetos comunes y nómbralos.</p>	<p>Ruede o tire una pelota de un lado a otro con su hijo.</p> <p>Háblele. Señale un objeto, diga la palabra y haga que la repita.</p>	<p>Juegue con juguetes que se puedan empujar o jalar y golpear o torcer.</p> <p>Haga sonidos que su bebé pueda imitar, especialmente sonidos de animales.</p>

Otras hojas informativas de enseñanza que pueden ser útiles

- El juego ayuda a su hijo cuando las actividades son limitadas. [#1997](#)
- El desarrollo mental de su bebé. [#1832](#)
- Boca arriba para dormir y boca abajo para jugar. [#1087](#)
- Problemas y discapacidades de aprendizaje. #3073
- Mantenga a su hijo sano y seguro [#2020](#)
Niños pequeños (de 1 a 2 años de edad).
- Mantenga a su hijo sano y seguro [#2021](#)
Edad pre-escolar (de 3 a 4 años de edad).
- Mantenga sano y seguro a su hijo [#2005](#)
Edad escolar (de 5 a 12 años).

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.