

Pantallas y bebés

¿Sabías que pasar tiempo frente a una pantalla puede tener un impacto en los niveles de actividad y el sueño de tu bebé (y tuyo)? En forma de teléfonos inteligentes, tablets, televisores, consolas de juegos y computadores, las pantallas están en todas partes de nuestras vidas, y su tecnología de pantalla táctil facilita el uso, incluso, de los bebés más pequeños. Es posible que no creas que el acceso a las pantallas a una edad tan temprana sea motivo de preocupación. Sin embargo, diferentes estudios sugieren que demasiado tiempo frente a la televisión o alguna pantalla puede conllevar a que se pase menos tiempo activo y, en última instancia, a un aumento de peso poco saludable en la infancia. Por esta razón, asociaciones médicas, incluida la Academia Estadounidense de Pediatría, desaconsejan el uso de pantallas por parte de niños menores de dos años. En niños mayores, establece límites de tiempo frente a la pantalla y fomenta hábitos saludables y activos para que pueden durar hasta más allá de la niñez. Pasen tiempo de calidad juntos y activos. Las pantallas pueden interferir con la cantidad de tiempo que los bebés pasan interactuando con sus padres y moviéndose. Si a menudo miras una pantalla, es probable que tu bebé también lo esté haciendo. El tiempo frente a la pantalla puede terminar reemplazando el tiempo que pasamos haciendo actividades juntos. En un estudio reciente, los expertos en cuidado infantil creen que los bebés requieren menos de una hora de actividad al día, cuando, de hecho, las pautas eran para al menos 90 minutos de actividad diaria. Tener una rutina diaria que incluya tiempo de juego interactivo fomenta el desarrollo físico de tu bebé, fortalece sus músculos y mejora la coordinación, habilidades necesarias para gatear y, con el tiempo, pararse y caminar. Incorporar actividades todos los días no solo es divertido, sino que también ayuda a crear hábitos saludables para el futuro. Los padres con problemas de sueño también deben saber que mirar la pantalla puede afectar tanto el sueño nocturno como las siestas diurnas del bebé al hacer que tarde más en conciliar el sueño y que pase menos tiempo dormido. Así que apaga las pantallas para que ambos puedan dormir mejor.

Sources AAP Council on Communications and Media. Media and young minds. *Pediatrics* 2016; 138(5):e20162591. Anderson SE, Whitaker RC. Household routines and obesity in US preschool-aged children. *Pediatrics* 2010; 125(3):420-8. Carson V, Stearns J, Janssen I. The relationship between parental physical activity and screen time behaviors and the behaviors of their young children. *Pediatr Exerc Sci* 2015; 27(3): 390-5. Dennison BA, Erb TA, Jenkins PL. Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low-income preschool children. *Pediatrics* 2002; 109(6):1028-35. Duch H, Fisher EM, Ensari I et al. Screen time use in children under 3 years old: a systematic review of correlates. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2013; 10:102. doi: 10.1186/1479-5868-10-102. Hesketh KR, van Sluijs EM, Blaine RE et al. Assessing care providers' perceptions and beliefs about physical activity in infants and toddlers: baseline findings from the Baby NAP SACC study. *BMC Public Health* 2015; 15:100 doi: 10.1186/s12889-015-1477-z Thompson DA, Christakis DA. The association between television viewing and irregular sleep schedules among children less than 3 years of age. *Pediatrics* 2005; 116(4):851-6. Last revised: November, 2017