

# ALÉJATE DE LAS PANTALLAS.

La interacción humana es esencial para el desarrollo del habla y el lenguaje. Debido a que los cerebros de los niños pequeños se desarrollan rápidamente durante sus primeros años y aprenden mejor al interactuar con las personas, es importante que los padres limiten el uso de la tecnología de sus hijos.

## *De acuerdo con el Urban Child Institute, existen otras buenas razones para limitar el uso de la tecnología de su hijo:*

- El uso de la tecnología puede limitar la conversación y la interacción que es crucial para el crecimiento del vocabulario en niños pequeños. Los estudios han demostrado que existe un vínculo entre la cantidad y la variedad de palabras que escucha un niño y el éxito posterior en la escuela.
- Ver mucha televisión puede llevar a habilidades de lenguaje más débiles.
- El tiempo de la pantalla, especialmente antes de acostarse, puede interferir con el sueño.
- Confiar en la tecnología para el entretenimiento limita el tiempo para juegos creativos importantes que tienen un papel crucial en el desarrollo del lenguaje y el cerebro.



## *Consejos para manejar el uso de la tecnología de su hijo y crear alternativas significativas al tiempo de pantalla:*

1. Elige juguetes que inspiren creatividad. Los suministros de artesanía apropiados para la edad, los accesorios de disfraces y los bloques de construcción mantienen a los niños ocupados y los involucran en juegos de fantasía.
2. Incluya a su hijo en las tareas diarias. Los niños pequeños imitan fácilmente a los adultos. Ofrezca a su hijo oportunidades para participar en tareas diarias, como clasificar la ropa, desempolvar muebles o regar las plantas.
3. Leer y compartir cuentos no es solo para irse a la cama. Considere leer o contarle cuentos a su hijo durante el día también. Las cuentos compartidos ayudan a los niños a aprender las habilidades de secuenciación temprana, vocabulario y gramática.
4. Siéntese en el piso y juegue con su hijo. Los niños aprenden importantes habilidades sociales como tomar turnos, compartir y conversar en actividades de juegos conjuntos. Jugar con su hijo también le brinda la oportunidad de comunicarse con su hijo y demostrar buenas habilidades de lenguaje.
5. ¡Deja que tu hijo se ensucie! El juego al aire libre ayuda a los niños pequeños a desarrollar habilidades motoras gruesas y brinda oportunidades para encuentros que no pueden tener en un ambiente interior. Juega en el patio trasero, visita un parque local o encuentra un grupo de juego.
6. Apague la televisión y otros dispositivos de tecnología. En muchos hogares, la televisión está encendida en el fondo. Los estudios indican que el ruido de la televisión de fondo puede interferir con la capacidad de concentración de un niño. El ruido de fondo de la televisión y el uso de otros dispositivos tecnológicos también reducen la cantidad y la calidad de las interacciones familiares. Apagar la televisión y otros dispositivos limita las distracciones y brinda oportunidades para que los miembros de la familia puedan hablar entre ellos.
7. Hacer del uso de la tecnología una actividad familiar. Cuando permita que su hijo use la tecnología, use el dispositivo juntos y hable sobre sus experiencias compartidas.
8. Modele buenos hábitos de tecnología para su hijo. Los niños aprenden observando a los adultos a su alrededor. Practique los hábitos de tecnología que desea que su hijo use. Los ojos pequeños siempre están mirando.

Este folleto informativo fue creado como parte del programa de Mejoramiento de Cuidado Infantil con un Propósito de UCP (UCP's Childcare Enhancement with a Purpose program), financiado por DHR. Para obtener más información, visite [www.ucphuntsville.org](http://www.ucphuntsville.org).

Fuente: Staci Jackson, M.A., CCC-SLP de [www.superduperinc.com](http://www.superduperinc.com)