



## Las pantallas y el verano:

Cómo reorganizar las prioridades para combatir la fatiga de las actividades en línea

Ha llegado el verano y es un grato descanso después de un año difícil que ha resultado en más uso que nunca de la pantalla entre los niños. La fatiga del Zoom se ha convertido en un mal cotidiano para muchos niños y adultos. Con el relajamiento de las actividades escolares y otros usos necesarios de la pantalla, este es el momento perfecto para establecer algunos nuevos límites de tiempo de pantalla para el verano.

### Tenga en cuenta estos consejos:

- **Programe descansos y atégase a ellos** — Bien sea sábados sin pantalla, cenas sin dispositivos electrónicos, o una hora límite para el uso de la tecnología, decida un horario específico para que todos en la familia apaguen sus dispositivos electrónicos. Incluso una hora diaria puede ayudar a todos a recargar las baterías. Programe estos descansos en un momento razonable en función del trabajo y los demás compromisos familiares, de modo que no estén predispuestos al fracaso. Después de meses de uso intenso, es posible que todos los miembros de la familia estén más dispuestos a aceptar límites que en el pasado.
- **Revise los planes de tecnología de la familia** — Muchas familias tenían reglas formales o informales de uso de la pantalla antes de comenzar la pandemia. Si relajó estos límites durante el pasado año, hablen en familia sobre qué funcionó y qué no. ¿Cómo hizo sentir a todo el mundo el tiempo adicional en línea (ansiosos, cansados, conectados)? ¿Hay nuevas tradiciones de cuarentena que deseen mantener, como las conversaciones por vídeo con los abuelos o las cenas en familia todas las noches? Charlen sobre los pros y los contras, y consideren adoptar nuevas reglas que se ajusten bien a las circunstancias de la familia.
- **Haga que el tiempo en línea cuente** — El tiempo de pantalla no es siempre nocivo; de hecho, puede ser un medio no solo de conexión, sino también de creación. Muchos niños han participado en clases de pasatiempos en línea o han adquirido nuevas destrezas en los vídeos autodidácticos en línea durante los pasados meses, lo que quizás nunca hayan intentado o ni siquiera considerado antes. Anime a los niños a esforzarse por establecer vínculos (por ejemplo, las conversaciones por vídeo con los abuelos o los primos) e inspirarse a la creatividad (por ejemplo, crear su propio libro de cuentos en línea).
- **Considere el tiempo de pantalla como parte de una “dieta” de actividades generales saludables** — Estructure el tiempo de pantalla como parte del día del niño, pero no la parte principal. Una dieta general saludable incluye actividades físicas, juegos al aire libre, lectura y actividades manuales. El tiempo de pantalla no debe obstaculizar las demás oportunidades de ejercitar el cuerpo y la mente. Si se alimenta el cuerpo con estas actividades saludables, en general no es necesario preocuparse demasiado del tiempo de pantalla.

Obtenga más información en <https://www.asha.org/espanol/>.