



## Cuadernos de Prevención OSPLAD

# Exposición excesiva a la tecnología

La sobreexposición de niñas y niños a la tecnología tiene efectos no sobre la subjetividad, sino sobre su construcción. Ahora el lenguaje entra por medio de las máquinas y los chicos están simbólicamente desnutridos. El lenguaje humano tiene metáforas, produce malos entendidos, pero el tecnológico no tiene nada de eso: toma al niño por objeto y produce hipnosis, déficit de atención, hiperactividad.



## Algunas recomendaciones

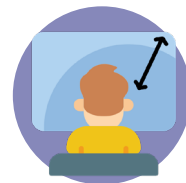
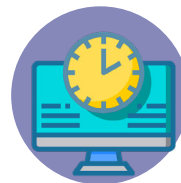
Niñas y niños interactúan con pantallas a edades cada vez más tempranas. Madres y padres deben prestar atención a la edad de introducción y al modo de utilización en estas herramientas.

- No los expongas a las pantallas antes de los 18 meses. Hasta los dos años, seleccioná el material y siempre acompañalos.



- Entre los 2 y 5 años de edad, limitá el uso de dispositivos a una hora diaria, siempre en compañía de una persona adulta.
- Para niñas y niños mayores de 6 años establecé límites de exposición que no superen las dos horas diarias. En épocas escolares, los dispositivos pueden ser útiles para el aprendizaje, siempre en compañía de adultos.
- No permitas contenidos violentos o inapropiados para la edad.

## Algunos tips:



- La distancia entre la pantalla entre la o el niño debe ser de 30 cm con el celular, 40 cm con la tablet y 50 cm con el televisor.
- Cada 30 minutos, debe descansar durante 10.
- Tratá de que no usen pantallas antes de dormir ni durante las comidas.
- Priorizá siempre juegos interactivos o didácticos y compartí esos momentos con ellos, promoviendo la actividad física.

## El primer paso es dar el ejemplo



- Explicá claramente los motivos para pedir la reducción del uso de las pantallas: mostrales tu preocupación incluyendo a todos los miembros de la familia.
- Es mejor llegar a acuerdos que hacer imposiciones.
- Es conveniente que los cambios sean de manera gradual y "cumplible", para asegurarte el éxito y evitar los conflictos.
- Sin imponer horarios asfixiantes o inflexibles, intentá mantenerlos regulares para el sueño, deportes, estudios.
- Planteá actividades alternativas: no es lo mismo dejar un rato el celular, la tablet o la play porque alguien lo pide que dejarlo porque hay una actividad interesante para hacer.

Consultá  
a Pediatría  
o Salud Mental



[www.osplad.org.ar/pediatria](http://www.osplad.org.ar/pediatria)

