

## 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 esos medios cuando ven, leen o escuchan estos aparatos. 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, retraso del lenguaje, así mismo es posible que sean más violentos y agresivos.



### ¿Qué puedo hacer?

- Limite el uso de los medios electrónicos de los niños menores de dos años.
- No ponga una televisión en la habitación del niño.
- Planee tiempo para que juegue solo o con otra persona sin medios electrónicos para ayudar al desarrollo del cerebro. Incorpore actividad física al tiempo de juego.
- Los padres no deben hacer uso de medios electrónicos durante el tiempo de juego para que no haya interrupciones.



### ¿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:
<p>Lea cuentos. Cante o recite poesía.</p> <p>Escuche música instrumental animada o suave.</p>	<p>Dele a su bebé juguetes que pueda sostener.</p> <p>Mueva los juguetes de lado a lado y de arriba a abajo, comenzando a</p>	<p>Deje que su bebé sostenga, observe y toque los juguetes.</p> <p>Cuando su bebé esté despierto, deje que pase tiempo boca abajo.</p>	<p>Ayude a que su bebé se mueva con música.</p> <p>Ruede o tire una pelota de un lado a otro con su hijo.</p>	<p>Salga para que el niño pueda ver los alrededores.</p> <p>Juegue con juguetes que se puedan empujar o jalar</p>

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:
Juegue con juguetes o sonajas que sean de color rojo, blanco y negro.	la mitad de su cara.  Repita los sonidos del bebé. Si su bebé dice “ba”, usted diga “ba” después “ba ba”, etc.	Muéstrole un espejo o imágenes.  Siéntese en el suelo frente a su bebé.  Léale, señale objetos comunes y nómbralos.	Háblele. Señale un objeto, diga la palabra y haga que la repita.	y golpear o torcer.  Haga sonidos que su bebé pueda imitar, especialmente sonidos de animales.

### Otras hojas informativas de enseñanza que pueden ser útiles

- #1997 El juego ayuda a su hijo cuando las actividades son limitadas.
- #1832 El desarrollo mental de su bebé.
- #1087 Jugar boca abajo.
- #3073 Problemas y discapacidades de aprendizaje.
- #2020 La seguridad de su hijo (1-2 años).
- #2021 La seguridad de su hijo (3-5 años).
- #2005 La seguridad de su hijo (edad escolar).

**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.**