



¡Sea sabio con la tecnología y el bebé!

Cómo crear un entorno tecnológico saludable para el buen desarrollo del bebé

¡Enhorabuena por la llegada de un nuevo miembro a la familia! Está emprendiendo una maravillosa aventura. Ya se ha preparado para lo básico... alimentar, cambiar y dormir. Es momento de considerar cómo fomentar el desarrollo del cerebro y las destrezas de comunicación del bebé desde el nacimiento. **Esto incluye iniciar buenos hábitos de uso de la pantalla para toda la familia.**

¿Sabía usted?

El 80% del desarrollo del cerebro se produce durante los tres primeros años de vida. Hablar, leer, cantar y jugar con el bebé lo prepara para toda una vida de éxito.

¿Qué necesita el bebé para desarrollar el cerebro y el lenguaje hablado?

- **Hablarle mucho.** ¡Cuantas más palabras oiga el bebé mejor!
- **Un compañero de comunicación compenetrado con él.** Cuando el bebé llora, gorjea, sonríe y se ríe, está tratando de comunicarle algo. ¡Contéstele!
- **Toda su atención.** ¡Cuánto aprende el bebé cuando usted le presta atención y le responde! ("¡Oh, ves la pelota! Mira cómo rebota.")

El uso de las pantallas, tanto por parte del bebé como de los padres, interrumpe el sano desarrollo del bebé. Pero los padres de hoy necesitan dispositivos electrónicos por muchas razones. **He aquí por qué es importante tener tiempo libre de pantallas:**

- Los estudios han demostrado que los padres **hablan menos palabras** cuando usan un teléfono inteligente. Haga tiempo para guardar los dispositivos con pantallas y conversar durante las actividades. ¡Le enseñará a su bebé tantas palabras!
- Si centra su atención en los dispositivos electrónicos es más difícil que note las sonrisas y los sonidos del bebé, y esto hará que **pierda oportunidades de comunicarse y forjar vínculos emocionales.** ¡El bebé quiere verle la cara!
- El uso de pantallas por parte de los bebés puede **retrasar el desarrollo del habla y del lenguaje.** Es posible que el bebé no hable todavía, pero está aprendiendo palabras al interactuar con usted.
- Cuando los bebés usan pantallas, es posible que les resulte **más difícil aprender a calmarse solos.** Darle el teléfono a un bebé irritable quizás ayude en ese momento, pero no a largo plazo.



Para ayudar a desarrollar el cerebro del bebé:

¡Hable mucho!

Léale al bebé todos los días.

Guarde el teléfono siempre que sea posible.



El entorno tecnológico saludable: cómo preparar al bebé para el desarrollo

Al preparar el hogar, use estos consejos para crear un entorno que ayude al buen desarrollo del bebé:

- Hable con su pareja sobre cómo ser prudentes en el uso de la tecnología cuando pasan tiempo con el bebé.
- Cree espacios libres de tecnología.
- Comprométase a tener tiempo libre de tecnología todos los días, como a la hora de las comidas, durante las tareas de cuidado y aseo del bebé y durante el tiempo de juego.
- Consulte al pediatra, a un patólogo del habla y el lenguaje (también llamado en español logopeda, fonoaudiólogo, terapeuta del habla o foniatra) y a otros expertos de confianza para obtener orientación sobre el tiempo de pantalla y la comunicación.

¿Cómo le ayuda a USTED crear un entorno tecnológico saludable?

Ser prudente en el uso de la tecnología le ayudará a

- sentirse más calmado y en mayor armonía con las necesidades del bebé;
- sentir un vínculo más estrecho con el bebé;
- hacer más cosas durante el día, lo que le brindará más tiempo que dedicarle al bebé; y
- sentirse más descansado, incluso si el bebé lo mantiene despierto de noche con frecuencia.

Estar consciente del uso de la pantalla en su familia, puede

- ayudar a que el bebé se sienta más unido a usted;
- animar al bebé a que se deleite con su atención;
- calmar con mayor facilidad al bebé; y
- ayudar al bebé a sentirse seguro mientras se familiariza con usted y con su mundo.

¡Qué comienzo tan saludable para el bebé!

¿Sabía usted?

La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda cero tiempo frente a la pantalla para los bebés menores de 18 meses. También indica que está bien usar los dispositivos electrónicos si es solo para hablar por vídeo con los seres queridos.

Para obtener más información sobre el desarrollo y los hitos de la comunicación del bebé, visite www.identifythesigns.org. Para obtener más información sobre la cantidad apropiada de tiempo de pantalla para los niños, visite www.screentimenetwork.org.

