



## LIMITING SCREEN TIME RECOMMENDED FOR BETTER MENTAL HEALTH IN YOUNG CHILDREN

Infants, toddlers and preschoolers are now growing up with exposure to screens: on phones, tablets, laptops, televisions, e-books and toys. There are significant health concerns associated with these devices that parents should be aware of.

The American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media confirms that children under age two need hands-on exploration and social interaction with trusted caregivers to develop their cognitive, language motor, and social-emotional skills. There is no documented benefit in exposing children under age two to screens at all.

There are also concerns about screen time for preschool children. Heavy media use during preschool years is associated with obesity risk, less sleep, decreases in parent-child interactions, cognitive, language, and social/emotional delays.

Research (sciencedaily.com: Science News, October 29, 2018, San Diego State University) confirms associations between screen time, including smartphones and watching television, to anxiety and depression in children as young as age 2. Among preschoolers, high users of screens were twice as likely to often lose their temper and 46 percent more likely to not be able to calm down when excited.

The American Academy of Pediatrics recommends:

- For children younger than 18 months, **avoid** use of screen media other than video-chatting (no television, tablets or smartphones).
- Parents of children 18 to 24 months of age who decide to introduce digital media should choose high-quality programming, and watch it with their children to help them understand what they're seeing.
- For children ages 2 to 5 years, limit screen use to 1 hour per day of high-quality programs. Parents should watch with children to help them understand what they are seeing and apply it to the world around them.

The best thing you can do as a parent is avoid or strictly limit your child's exposure to television, phone screens and computers. Focus on personal interactions, conversation, reading and children's time playing outdoors. Remember, a parent or loving adult is every child's best and most important teacher.



## TIEMPO LIMITADO DE PANTALLA RECOMENDADO PARA UNA MEJOR SALUD MENTAL EN NIÑOS PEQUEÑOS

Los bebés, niños pequeños y preescolares están creciendo hoy en día con la exposición a pantallas: en teléfonos, tabletas, computadoras portátiles, televisores, libros electrónicos y juguetes. Hay importantes problemas de salud asociados con estos dispositivos que los padres deben tener en cuenta.

El Consejo de Comunicaciones y Medios de la Academia Americana de Pediatría confirma que los niños menores de dos años necesitan una exploración práctica y una interacción social con cuidadores de confianza para desarrollar sus habilidades cognitivas, motoras del lenguaje y socioemocionales. Los niños menores de dos años no deben exponerse a las pantallas, ya que no hay beneficios documentados.

También hay preocupaciones sobre el tiempo de pantalla para los niños en edad preescolar. El uso intensivo de medios durante los años preescolares está asociado con el riesgo de obesidad, menos sueño, disminución de las interacciones entre padres e hijos, retrasos cognitivos, de lenguaje y sociales / emocionales.

La investigación (sciencedaily.com: Science News, 29 de octubre de 2018, Universidad Estatal de San Diego) confirma que las asociaciones entre el tiempo frente a la pantalla, incluidos los teléfonos inteligentes y mirar televisión, están relacionadas con la ansiedad y la depresión en niños de 2 años de edad. de las pantallas tenían el doble de probabilidades de perder los estribos y un 46 por ciento más de probabilidades de no poder calmarse cuando están excitados.

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda:

- Para los niños menores de 18 meses, evite el uso de medios de pantalla que no sean videochat (sin televisión, tabletas o teléfonos inteligentes).
- Los padres de niños de 18 a 24 meses de edad que decidan introducir medios digitales deben elegir programas de alta calidad y verlos con sus hijos para ayudarlos a comprender lo que están viendo.
- Para niños de 2 a 5 años, limite el uso de la pantalla a 1 hora por día de programas de alta calidad. Los padres deben mirar con los niños para ayudarlos a comprender lo que están viendo y aplicarlo al mundo que los rodea.

Lo mejor que puede hacer como padre es evitar o limitar estrictamente la exposición de su hijo a la televisión, las pantallas del teléfono y las computadoras. Concéntrese en las interacciones personales, la conversación, la lectura y el tiempo que los niños juegan al aire libre. Recuerde, un padre/una madre o adulto amoroso es el mejor y más importante maestro de todos los niños.



## الحد من وقت الشاشة الموصى به للصحة العقلية أفضل في الأطفال الصغار

### Arabic Translation

كيف يمكن لوقت الشاشة أن يؤثر على الأطفال الصغار

يتكاثر الرضع والأطفال الصغار ومرحلة ما قبل المدرسة بسبب تعرضهم للشاشات: على الهواتف والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة وأجهزة التلفزيون والكتب الإلكترونية والألعاب. هناك مخاوف صحية كبيرة مرتبطة بهذه الأجهزة التي يجب أن يكون الوالدان على دراية بها

تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال حول الاتصالات والإعلام أن الأطفال دون سن الثانية يحتاجون إلى الاستكشاف العملي والتفاعل الاجتماعي مع مقدمي الرعاية الموثوق بهم لتطوير مهاراتهم المعرفية واللغوية والمهارات العاطفية الاجتماعية. لا ينبغي أن يتعرض الأطفال دون سن الثانية للشاشات على الإطلاق، حيث لا توجد فائدة موثقة

هناك أيضا مخاوف بشأن وقت الشاشة للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة. يرتبط استخدام الوسائط الثقيلة خلال سنوات ما قبل المدرسة بخطر السمنة، ونوم أقل، وانخفاض في تفاعلات الوالدين والطفل، والإدراك، واللغة، والتأخرات الاجتماعية / العاطفية

يؤكد البحث

أن (أكتوبر 2018، جامعة ولاية سان دييغو 29، sciencedaily.com: Science News) أظهر بحث حديث أن الهواتف الذكية رابطات وقت الشاشة، بما في ذلك الهواتف الذكية ومشاهدة التلفزيون، ترتبط بالقلق والاكتئاب في الأطفال 2 سنة. كان من المرجح أن يفقد أعصابهم ضعف الشاشات و 46 في المئة أكثر عرضة لعدم تهديئة عندما تكون متحمس

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بما يلي

- للأطفال دون سن 18 شهراً، تجنب استخدام وسائط الشاشة بخلاف الدردشة المرئية بدون التلفزيون أو الأجهزة اللوحية أو الهواتف الذكية.
- يجب على آباء الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 24 شهراً والذين يقررون إدخال الوسائط الرقمية اختيار برامج عالية الجودة. ومشاهدتها مع أطفالهم لمساعدتهم على فهم ما يرونه.
- للأطفال من 2 إلى 5 سنوات، حدد استخدام الشاشة بساعة واحدة يومياً للبرامج عالية الجودة. يجب على الآباء النظر مع الأطفال لمساعدتهم على فهم ما يرونه وتطبيقه على العالم من حولهم. أفضل شيء يمكنك القيام به كوالد هو تجنب أو تقييد صارم تعرض طفلك للتلفزيون وشاشات الهاتف وأجهزة الكمبيوتر. ركز على التفاعلات الشخصية والمحادثات والقراءة ووقت لعب الأطفال في الهواء الطلق. تذكر أن أحد الوالدين أو الكبار المحبين هو المعلم الأفضل والأهم بالنسبة لكل طفل.