



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 Child & Adolescent Psychiatry recommends:

- For children younger than 18 months, **avoid** use of screen media other than video-chatting along with an adult (no television, tablets or smartphones).
- Parents of children 18 to 24 months of age who decide to introduce digital media should limit screen viewing to watching educational programming with a caregiver.
- For children ages 2 to 5 years, limit non-educational screen time to about 1 hour per weekday and 3 hours on weekend days.

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 Psiquiatría Infantil y Adolescente recomienda:

- Para niños menores de 18 meses, evite el uso de medios de pantalla que no sean video chat junto con un adulto (no televisión, tabletas o teléfonos inteligentes).
- Los padres de niños de 18 a 24 meses de edad que decidan introducir medios digitales deben limitar el uso de pantallas a ver programación educativa con un cuidador.
- Para niños de 2 a 5 años, limite el tiempo de pantalla no educativo a aproximadamente 1 hora por día laborable y 3 horas los días de fin de semana.

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. • بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن شهرًا، تجنب استخدام وسائط الشاشة بخلاف الدردشة المرئية مع شخص بالغ) لا يوجد تلفزيون أو أجهزة لوحية أو هواتف ذكية (18

• يجب على أولياء أمور الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 18 إلى 24 شهرًا والذين يقررون تقديم الوسائط الرقمية قصر مشاهدة الشاشة على مشاهدة البرامج التعليمية مع أحد مقدمي الرعاية

• بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 إلى 5 سنوات، حدد وقت الشاشة غير التعليمي بحوالي ساعة واحدة في أيام الأسبوع و 3 ساعات في أيام عطلة نهاية الأسبوع. • للأطفال من 2 إلى 5 سنوات، حدد استخدام الشاشة بساعة واحدة يوميًا 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



LIMITATION DU TEMPS D'ÉCRAN RECOMMANDÉ POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES ENFANTS (*French translation*)

Les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire grandissent désormais en étant exposés aux écrans : sur les téléphones, les tablettes, les ordinateurs portables, les téléviseurs, les livres électroniques et les jouets. Il existe d'importants problèmes de santé associés à ces appareils dont les parents doivent être conscients.

Le Conseil sur les communications et les médias de l'American Academy of Pediatrics confirme que les enfants de moins de deux ans ont besoin d'une exploration pratique et d'une interaction sociale avec des soignants de confiance pour développer leurs compétences cognitives, motrices langagières et socio-émotionnelles. Il n'existe aucun avantage documenté à exposer les enfants de moins de deux ans aux écrans.

Il existe également des inquiétudes concernant le temps passé devant un écran pour les enfants d'âge préscolaire. L'utilisation intensive des médias pendant les années préscolaires est associée à un risque d'obésité, à moins de sommeil, à une diminution des interactions parent-enfant, à des retards cognitifs, langagiers et sociaux/émotionnels. Une recherche (sciencedaily.com : Science News, 29 octobre 2018, San Diego State University) confirme les associations entre le temps passé devant un écran, y compris les smartphones et regarder la télévision, et l'anxiété et la dépression chez les enfants dès l'âge de 2 ans. Parmi les enfants d'âge préscolaire, les grands utilisateurs d'écrans étaient deux fois plus susceptibles de s'emporter souvent et 46 % plus susceptibles de ne pas pouvoir se calmer lorsqu'ils étaient excités.

L'Académie américaine de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent recommande :

- Pour les enfants de moins de 18 mois, évitez d'utiliser d'autres médias que le chat vidéo avec un adulte (pas de télévision, de tablette ou de smartphone).
- Les parents d'enfants âgés de 18 à 24 mois qui décident d'introduire les médias numériques devraient limiter l'utilisation des écrans à des émissions éducatives avec un soignant.
- Pour les enfants âgés de 2 à 5 ans, limitez le temps d'écran non éducatif à environ 1 heure par jour de semaine et 3 heures le week-end.

La meilleure chose que vous puissiez faire en tant que parent est d'éviter ou de limiter strictement l'exposition de votre enfant à la télévision, aux écrans de téléphone et aux ordinateurs. Concentrez-vous sur les interactions personnelles, les conversations, la lecture et le temps passé par les enfants à jouer à l'extérieur. N'oubliez pas qu'un parent ou un adulte aimant est le meilleur et le plus important enseignant de chaque enfant.



ОГРАНИЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ ЭКРАНА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЛЯ ЛУЧШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

(Russian Translation)

Младенцы, малыши и дошкольники сейчас растут под воздействием экранов: телефонов, планшетов, ноутбуков, телевизоров, электронных книг и игрушек. Существуют серьезные проблемы со здоровьем, связанные с этими устройствами, о которых родителям следует знать.

Совет по коммуникациям и средствам массовой информации Американской академии педиатрии подтверждает, что детям в возрасте до двух лет необходимы практические исследования и социальное взаимодействие с доверенными лицами, осуществляющими уход, для развития их когнитивных, речевых моторных и социально-эмоциональных навыков. Нет никакой документально подтвержденной пользы от показа экранов детям в возрасте до двух лет.

Существуют также опасения по поводу времени, проводимого перед экраном для детей дошкольного возраста. Интенсивное использование средств массовой информации в дошкольном возрасте связано с риском ожирения, меньшим количеством сна, снижением взаимодействия между родителями и детьми, когнитивными, речевыми и социальными/эмоциональными задержками.

Исследование (sciencedaily.com: Science News, 29 октября 2018 г., Государственный университет Сан-Диего) подтверждает связь между временем, проведенным перед экранами, включая смартфоны и просмотр телевизора, с тревогой и депрессией у детей в возрасте от 2 лет. Среди дошкольников активные пользователи экранов в два раза чаще теряли самообладание и на 46 процентов чаще не могли успокоиться в возбужденном состоянии.

Американская академия детской и подростковой психиатрии рекомендует:

- Детям младше 18 месяцев избегайте использования экранных средств, кроме видеочата, вместе со взрослыми (без телевизора, планшетов или смартфонов).
- Родители детей в возрасте от 18 до 24 месяцев, решившие использовать цифровые медиа, должны ограничить просмотр экрана просмотром образовательных программ вместе с опекуном.

- Для детей в возрасте от 2 до 5 лет ограничьте необразовательное время перед экраном примерно 1 часом в будние дни и 3 часами в выходные дни.

Лучшее, что вы можете сделать как родитель, — это избегать или строго ограничивать общение вашего ребенка с телевизором, экранами телефонов и компьютерами. Сосредоточьтесь на личном общении, разговоре, чтении и играх детей на свежем воздухе. Помните, родитель или любящий взрослый — лучший и самый важный учитель каждого ребенка.