TIPS for great kids!

What the Experts Say

SELECTING SCREEN CONTENT

WHY IT IS IMPORTANT

Many television shows, movies, electronic games, and eBooks are advertised for young children. However, too much screen time or age-inappropriate content can have negative effects on young children's development. Professionals who work with young children should encourage families to be selective about screen usage.

The American Academy of Pediatricians recommends that **children under 18 months use screens only for video visits** with friends or family members. **Children over 18 months should be limited to 1 hour of screen time per day**, preferably with parent interaction.

WHAT YOU CAN DO

Most of a child's day should be spent in active play. Children learn best by exploring real objects and interacting with live humans. However, you can make recommendations for ways families can prevent harm and stimulate learning for short periods of screen time.

Talk to parents about their screen usage. Make sure that children are not exceeding 1 hour of screen time per day between home and your program. You may need to exclude electronic media from your program hours altogether.

Stay with children while they are watching or playing. Adults should make comments about the content. Pause the media often to ask questions and give children time to respond. Recommend that families choose content that:

- ✓ Models the behaviors they want children to use.
- ✓ Is slow-paced and does not have rapid scene switches.
- ✓ Does not include ads or violence, even cartoon violence.

Limit screen time to **1 HOUR** per day of educational programming.

Encourage families to make a family media plan. They can use the "Family Media Plan" tool at **healthychildren.org**. It makes recommendations for types of content, time limits, and healthy rules for children based on age.

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

Encourage families to set up parental controls on their smart devices, televisions, and streaming services.

Parents should set passwords on phones and tablets to prevent children from getting unsupervised access. Many streaming services allow you to set up profiles for different family members and filter media by content. Television ratings, such as TV-Y or TV-G, can be unreliable, so it is helpful to designate types of content you want to block, such as violence, profanity, or sexual themes.

Certain categories of mobile apps can be blocked on smartphones and tablets using either built-in features or by downloading parental control apps. Parents can also control access by setting passwords on their phones. Common Sense Media (**commonsensemedia.org**) provides guides for setting up controls for different devices.

WHAT THE EXPERTS SAY

Good Choices

Model Positive Behaviors

Whether selecting what eBooks to read or what show to stream on Netflix, a good rule of thumb is to select content that models the behaviors you want a child to use. If you want children to be kind, manage big feelings, solve problems, and explore and learn about the world around them, select shows that portray those actions.

There are some good programs for preschool children. The Public Broadcasting Station (PBS) is known for family-friendly television programming. Their most famous program is *Sesame Street*. Evaluations show that *Sesame Street* helps children gain literacy and counting skills, and these gains last into adolescence. Another research-based PBS program is *Daniel Tiger's Neighborhood*, a program that builds social-emotional skills.

Because games, apps, and eBooks targeted to young children haven't been around as long as television, less is known about their effects on children. Whereas *Sesame Street* is written by educators who are highly knowledgeable about brain development, most games and eBooks are not. Interactive features—such as buttons to click and sounds to prompt action—are intended to enhance exploration and learning. However, recent studies indicate that these features *reduce* parent-child interaction and knowledge gains. Person-to-person interaction is far more valuable!

Children learn better from shows or characters they have seen before.

Repetition

Although you may want to wring your hands when a child asks to watch a show for the tenth time, remind yourself that repetition helps learning. When children watch the same show or the same characters repeatedly, they tend to retain information better, and they are better able to apply the knowledge they gain to real-world situations.

Slow Pace

Children benefit more from educational shows with a slow pace. Rapid scene switches, common in many cartoons, hurt children's executive function. In other words, children have a harder time paying attention and sticking with tasks after the television is turned off.

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

What to Avoid

Preschoolers believe what they see. The inability to distinguish between fantasy and reality leaves young children more vulnerable to the effects of violence and other inappropriate content. These effects remain as they get older.

Violent Content

Decades of research show that children's exposure to media violence tends to:

- Increase hostility and aggressive behaviors.
- Reduce empathy for others who are in pain.
- Increase fearfulness, anxiety, and sleep disorders.

Cartoon violence makes children more likely to associate fun with hurting others.

Types of harmful media violence include real-world violence shown on the news, fantasy violence that looks real, and comic or slapstick violence. Children who watch cartoon violence are more likely to associate fun with hurting others.

Advertising

Young children are vulnerable to advertising. For example, frequent exposure to ads for fast food restaurants influences children's food preferences. Children who see more of these ads are more likely to select highly processed foods when given the choice. They are also more likely to experience unhealthy weight gain.

It is best to choose media platforms without advertising or to turn the television off when ads come on. The short breaks can be used to ask children questions about the show they have been watching.

Screens do not make good babysitters, but they can be helpful teaching tools *if* parents put thought into what, when, and how their young children watch.

RESOURCES

Look up information and reviews about television shows, movies, video games, software, books, websites, apps and games for children of different ages. Access guides for setting parental controls on different devices.

Common Sense Media
commonsensemedia.org

Find schedules for educational children's shows and access games and parent-child activities to do with or without the television on.

PBS Kids
www.pbskids.org

Read doctors' recommendations for parenting healthy children. Use the Media Planning Tool to establish screen time limits for adults and children of different ages in your home.

American Academy of Pediatrics
Healthychildren.org

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

REFERENCES

Bar-On, M. E., Broughton, D. D., Buttross, S., Corrigan, S., Gedissman, A., González de Rivas, M. R., Rich, M. O., & Shifrin, D. L. (2001). Media violence. *Pediatrics, 108*(5). https://doi.org/10.1542/peds.108.5.1222

Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., Ameenuddin, N., Hutchinson, J., Boyd, R., Mendelson, R., Smith, J., & Swanson, W. S. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics, 138*(5). https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593

Dimitri A. Christakis, & Michelle M. Garrison. (2005). A teacher in the living room? Educational media for babies, toddlers, and preschoolers. https://www.kff.org/wp-content/uploads/2013/01/7427.pdf

Hill, D., Ameenuddin, N., Chassiakos, Y. R., Cross, C., Radesky, J., Hutchinson, J., Boyd, R., Mendelson, R., Moreno, M. A., Smith, J., & Swanson, W. S. (2016). Media and young minds. *Pediatrics, 138*(5). https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591

Huesmann, L. R., Moise-Titus, J., Podolski, C.-L., & Eron, L. D. (2003). Longitudinal relations between children's exposure to TV violence and their aggressive and violent behavior in young adulthood: 1977-1992. *Developmental Psychology, 39*(2) https://doi.org/10.1037/0012-1649.39.2.201

Lillard, A. S., & Peterson, J. (2011). The immediate impact of different types of television on young children's executive function. *Pediatrics, 128*(4), 644–649. https://doi.org/10.1542/peds.2010-1919

Rasmussen, E. E., Shafer, A., Colwell, M. J., White, S., Punyanunt-Carter, N., Densley, R. L., & Wright, H. (2016). Relation between active mediation, exposure to Daniel Tiger's Neighborhood, and US preschoolers' social and emotional development. *Journal of Children and Media, 10*(4), 443–461. https://doi.org/10.1080/17482798.2016.1203806

Troseth, G. L., & Strouse, G. A. (2017). Designing and using digital books for learning: The informative case of young children and video. *International Journal of Child-Computer Interaction, 12*. https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2016.12.002

Original Article by Matthew Couch, Patti Bokony, and Teri Patrick
2021 Revision by Nathanael Warren and Melanie Chapin-Critz

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

TIPS for great kids!

Lo que dicen los expertos

SELECCIONANDO EL CONTENIDO DE LA PANTALLA

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Muchos programas de televisión, películas, juegos electrónicos y libros en línea se promocionan aptos para los niños pequeños. Sin embargo, demasiado tiempo frente a la pantalla o contenido inapropiado para la edad puede tener efectos negativos en el desarrollo de los niños pequeños. Los profesionales que trabajan con niños pequeños deben alentar a las familias a seleccionar lo que ellos ven.

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que **los niños menores de 18 meses usen pantallas solo para visitas por video con amigos o familiares**. **Los niños mayores de 18 meses deben estar limitados a una hora de tiempo** frente a la pantalla por día, preferiblemente con la interacción de los padres.

LO QUE USTED PUEDE HACER

La mayoría del día de un niño debe usarse en juego activo. Los niños aprenden mejor explorando objetos reales e interactuando con seres humanos. Sin embargo, usted puede hacer recomendaciones sobre las formas en las que las familias pueden prevenir daños y pueden estimular el aprendizaje durante periodos cortos de tiempo frente a la pantalla.

Hable con los padres sobre el uso de pantalla. Asegúrese de que los niños no pasen más de una hora frente a la pantalla por día entre la casa y su programa. Es posible que deba excluir los medios electrónicos de su programa por completo.

Quédese con los niños mientras ven un programa o juegan. Haga comentarios sobre el contenido. Detenga los medios de comunicación con frecuencia para hacer preguntas y dar tiempo a los niños a responder.

Limite el tiempo de pantalla a **1 hora al día** de programación educativa.

Recomiende que las familias escojan contenido que

- ✓ Modele los comportamientos que usted quiere que los niños usen.
- ✓ Sea de ritmo lento y no tenga cambios rápidos de escena.
- ✓ No incluye publicidad ni violencia, ni siquiera violencia de dibujos animados.

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

Anime a las familias a hacer un plan familiar de uso de medios. Puede usar la herramienta "un plan para el consumo digital de la familia" en la red healthychildren.org. Haga recomendaciones sobre el tipo de contenido, límites de tiempo y reglas saludables para los niños según la edad.

Anime a las familias a configurar controles en sus dispositivos inteligentes, como televisores y servicios de transmisión. Los padres deben establecer contraseñas en los teléfonos y tabletas para evitar que los niños tengan acceso sin supervisión a aplicaciones, juegos e internet. Muchos servicios de transmisión le permiten configurar perfiles para diferentes miembros de la familia y filtrar medios por contenido. Las clasificaciones de television como TV-Y o TV-G pueden no ser confiables, por lo que es util designar los tipos de contenido que desea bloquear, como violencia, blasfemias o sexo.

Ciertas categorías de aplicaciones móviles se pueden bloquear en teléfonos inteligentes y tabletas utilizando funciones integradas o descargando aplicaciones de control parental. Los padres también pueden controlar el acceso estableciendo contraseñas en sus teléfonos. Media de Sentido Común (commonsensemedia.org) proporciona guías para configurar controles para diferentes dispositivos.

LO QUE DICEN LOS EXPERTOS

Buenas Opciones

Modele comportamientos positivos

Bien sea seleccionando libros electrónicos para leer o lo que verán en Netflix, una regla de buena práctica es seleccionar el contenido de los modelos de comportamientos que usted quiere que su hijo use. Si usted quiere que sus niños sean amables, manejen grandes sentimientos, resuelvan problemas y exploren y aprendan sobre el mundo que los rodea, seleccione programas que representan esas acciones.

Hay algunos buenos programas para niños en edad pre-escolar. La estación de televisión pública (PBS) es conocida por su programación de televisión familiar. Su programa más famoso es "Plaza Sésamo". Las evaluaciones muestran que "Plaza Sésamo" ayuda a los niños a adquirir habilidades de alfabetización y a contar. Y estos logros duran hasta la edad de adolescencia. Otro programa de PBS basado en investigaciones es "Daniel Tigre" ("Daniel Tiger's Neighborhood"), es una caricatura que ayuda a desarrollar habilidades socio-emocionales.

Debido a que los juegos, las aplicaciones y los libros electrónicos dirigidos a los niños pequeños no han existido tanto tiempo como la televisión, se sabe menos sobre sus efectos en los niños. Mientras que "Plaza Sésamo" está escrito por educadores que tienen un gran conocimiento sobre el desarrollo del cerebro, la mayoría de los juegos y libros electrónicos no lo son. Las funciones interactivas, como botones para hacer clic y sonidos para impulsar la acción, están destinadas a mejorar la exploración y el aprendizaje. Sin embargo, estudios recientes indican que estas características reducen la interacción entre padres e hijos y las ganancias de conocimiento. La interacción de persona a persona es mucho más valiosa.

Los niños aprenden mejor de programas o personajes que han visto antes.

Repetición

Aunque es posible que desee retorcerse las manos cuando un niño le pide ver un programa por décima vez, recuerde que la repetición ayuda a aprender. Cuando los niños ven el mismo programa o los mismos personajes repetidamente, tienden a retener mejor la información y son capaces de aplicar el conocimiento que obtienen en situaciones de la vida real.

Programas Lentos

Los niños se benefician más de los programas educativos con un ritmo lento. Los cambios de escena, comunes en muchas caricaturas, perjudican la función ejecutiva de los niños. En otras palabras, los niños tienen más dificultad para prestar atención y cumplir con las tareas después de que se apaga el televisor.

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

Que evitar

Preescolares creen lo que ven. La incapacidad para distinguir entre fantasía y realidad hace que los niños pequeños sean más vulnerables a los efectos de la violencia y otros contenidos inapropiados. Estos efectos permanecen a medida que ellos crecen.

Contenido violento

Décadas de investigación muestran que la expresión de los niños a la violencia de los medios tiende a:

- Incrementar la hostilidad y el comportamiento agresivo.
- Reduce la empatía por otras personas quienes sufren.
- Incrementa el miedo, la ansiedad y los trastornos del sueño.

Tipos de violencia mediática dañina incluyen la violencia del mundo real que se muestra en las noticias, la violencia de fantasía que parece real y la violencia cómica o de bromas. Los niños que ven violencia en las caricaturas son más propensos a asociar la diversión con lastimar a los demás.

Violencia en caricaturas hace más probable que los niños asocien diversión con lastimar a otros.

Publicidad

Los niños pequeños son vulnerables a la publicidad. Por ejemplo, la exposición frecuente a anuncios de restaurantes de comida rápida influye en las preferencias alimenticias de los niños. Los niños que ven más de estos anuncios son más propensos a seleccionar alimentos altamente procesados cuando se les da la opción. También es más probable que experimenten un aumento de peso no saludable.

Es mejor elegir plataformas de medios sin publicidad o apagar la televisión cuando aparecen anuncios. Las pausas breves se pueden utilizar para hacer preguntas a los niños sobre el programa que están viendo.

Las pantallas no son buenos niñeras, pero pueden ser útiles herramientas de enseñanza si los padres piensan detenidamente en, cuándo, cómo y lo que van a ver sus hijos pequeños.

RECURSOS

Buscar información y comentarios sobre los programas de televisión, películas, videojuegos, programas, libros, sitios web, aplicaciones y juegos para los niños de diferentes edades. Acceda a guías para configurar controles parentales en diferentes dispositivos.

Common Sense Media
commonsensemedia.org/latino

Encuentre horarios para programas educativos para niños y acceda a juegos y actividades entre padres e hijos para hacer con o sin la televisión encendida.

PBS Kids
pbskids.org (English site)

Lea las recomendaciones de los médicos para criar niños sanos. Utilice la herramienta de planificación de medios para establecer límites de tiempo frente a la pantalla para los adultos y niños de diferentes edades en su hogar.

American Academy of Pediatrics
healthychildren.org/spanish

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

REFERENCIAS

Bar-On, M. E., Broughton, D. D., Buttross, S., Corrigan, S., Gedissman, A., González de Rivas, M. R., Rich, M. O., & Shifrin, D. L. (2001). Media violence. *Pediatrics, 108*(5). https://doi.org/10.1542/peds.108.5.1222

Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., Ameenuddin, N., Hutchinson, J., Boyd, R., Mendelson, R., Smith, J., & Swanson, W. S. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics, 138*(5). https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593

Dimitri A. Christakis, & Michelle M. Garrison. (2005). A teacher in the living room? Educational media for babies, toddlers, and preschoolers. https://www.kff.org/wp-content/uploads/2013/01/7427.pdf

Hill, D., Ameenuddin, N., Chassiakos, Y. R., Cross, C., Radesky, J., Hutchinson, J., Boyd, R., Mendelson, R., Moreno, M. A., Smith, J., & Swanson, W. S. (2016). Media and young minds. *Pediatrics, 138*(5). https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591

Huesmann, L. R., Moise-Titus, J., Podolski, C.-L., & Eron, L. D. (2003). Longitudinal relations between children's exposure to TV violence and their aggressive and violent behavior in young adulthood: 1977-1992. *Developmental Psychology, 39*(2) https://doi.org/10.1037/0012-1649.39.2.201

Lillard, A. S., & Peterson, J. (2011). The immediate impact of different types of television on young children's executive function. *Pediatrics, 128*(4), 644–649. https://doi.org/10.1542/peds.2010-1919

Rasmussen, E. E., Shafer, A., Colwell, M. J., White, S., Punyanunt-Carter, N., Densley, R. L., & Wright, H. (2016). Relation between active mediation, exposure to Daniel Tiger's Neighborhood, and US preschoolers' social and emotional development. *Journal of Children and Media, 10*(4), 443–461. https://doi.org/10.1080/17482798.2016.1203806

Troseth, G. L., & Strouse, G. A. (2017). Designing and using digital books for learning: The informative case of young children and video. *International Journal of Child-Computer Interaction, 12*. https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2016.12.002

Autores Originales: Matthew Couch, Patti Bokony, and Teri Patrick
Revisión 2021: Nathanael Warren and Melanie Chapin-Critz

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences