

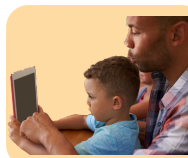


Tiempo de Pantalla Inteligente

Siga estos lineamientos para un tiempo de pantalla apropiado a la edad.*

Desde nacer hasta los 18 meses

- Únicamente videochat en presencia de los padres o de una proveedora de cuidados para que le hable y enseñe.



Entre los 18 y los 24 meses

Para los padres que quieren presentarle medios digitales:

- Escojan programas de alta calidad.
- Véanlos con su hijo en vez de dejarlos solos.



2-5 años

- No más de 1 hora por día.
- Participe con sus niños viendo y jugando.
- Escoja medios con programas interactivos, no violentos y educativos.



Limitando el tiempo de pantalla puede ayudar a su niño:

- **Duermen mejor.** Los niños que usan pantallas con menor frecuencia y fuera de sus habitaciones, duermen por más tiempo y se acuestan más temprano en la noche. Hasta los bebés duermen mejor cuando se les expone menor tiempo a las pantallas.
- **Desarrollan habilidades sociales y de aprendizaje.** Menos tiempo de pantalla se traduce en más interacción con los padres y con la familia, lo que ayuda a que los niños aprendan a hablar, resolver problemas y a poner atención.
- **Aumentar de peso en forma apropiada.** Menos tiempo de pantalla puede implicar menos tiempo merendando y menos tiempo expuesto a publicidad de comidas, y los niños tenderán a ser más físicamente activos.
- **Aprender buena conducta.** Limitando los medios puede limitar la exposición de sus niños a la violencia. El contenido violento puede generar confusión, temor o copiar conductas violentas.



Consejos para los padres

- No se sienta presionado a presentarle una pantalla a su niño antes de tiempo.
- Interactúe con sus niños sin una pantalla de por medio.
- Limite su propio uso de pantallas cuando esté frente a sus niños.
- Use la radio o música como ruido de fondo en vez de la TV.
- Mantenga las pantallas fuera de los dormitorios.
- Apague las pantallas por lo menos 1 hora antes de acostarse.
- Use libros o abrazos para calmar a su niño, en lugar de un dispositivo.
- Programe tiempo sin pantallas como horas para jugar y para comer.
- Planifique salidas trayendo libros y juguetes para entretener a su niño, en vez de pantallas.