

Niños y el uso de pantallas



0 a 2 años

Evitar el consumo de pantallas

Se deben promover los juegos motrices y fortalecer la relación de los niños con el mundo real.



2 a 5 años

Limitar el uso a 1 hora al día

Deben ser programas o juegos de alta calidad. Los padres deben verlos junto a sus hijos para ayudarlos a entender y aplicarlos al mundo que los rodea.



Más de 6 años

Establecer límite de exposición

Los padres deben poner límites al tiempo y el tipo de contenido que usan, y cerciorarse de que su consumo no acapare las horas de sueño adecuado y la actividad física.



Establece horarios de conexión y desconexión. Puedes crear un tablero con la rutina del día.

Hazle pausas activas mientras están en el horario escolar o haciendo sus tareas.

Dale un tiempo de ocio, siempre y cuando estén dentro del horario de conexión.

Evitar las pantallas en horas de comidas y antes de dormir.

