

Mantenga el tiempo frente a la televisión y otras pantallas a menos de 2 horas por día (nota: esto no incluye el trabajo escolar)

¿Por qué es importante para la salud limitar el tiempo de pantalla? En general, los niños que pasan menos tiempo frente a la pantalla...

- hacerlo mejor en la escuela
- leer mejor
- Duerme mejor
- Come alimentos más saludables
- Pesar menos
- Ver menos violencia

¿Cómo puedo mantener el tiempo de pantalla de mi hijo en menos de 2 horas al día?

- Establezca límites y planifique. Decida qué ver y apaga la televisión cuando termine el programa.
- Mantenga las comidas sin pantallas. Use la hora de la comida para hablar sobre el día.
- Mantenga los aparatos electrónicos fuera de los dormitorios. Los niños que tienen televisores en su habitación miran más, ven más contenido violento y para adultos, más anuncios de comida chatarra y tienen más problemas para dormir. Evite el tiempo de pantalla dentro de 1 hora de sueño.
- Predicar con el ejemplo. Administre su propio uso del tiempo frente a la pantalla.
- Piensa en otras opciones. El tiempo de pantalla puede ser un hábito. Ayude a su hijo a hacer una lista de otras cosas que hacer.
- ¡Ve afuera en su lugar! Anime a su hijo a jugar afuera y estar activo siempre que sea posible. Los niños necesitan al menos 1 hora diaria de actividad física. ¡Mira menos y juega más!



Crea un plan. La Academia Americana de Pediatría tiene una herramienta fantástica. El plan se llama el Plan de consumo mediático y puede ayudar a su familia a administrar el tiempo de pantalla de manera efectiva.

Visit www.healthychildren.org/MediaUsePlan.



THE W.E.L.L. CLINIC

by Children's Primary Care Medical Group