

# TIEMPO DE PANTALLA

Cree un plan familiar de medios, escríbalo o imprímalo y publíquelo en algún lugar donde todos en la familia puedan verlo.

La Academia Estadounidense de Pediatría tiene una herramienta fantástica llamada Plan familiar de uso de medios que puede ayudar a su familia a administrar el tiempo frente a la pantalla de manera efectiva.

Visite [www.healthychildren.org/MediaUsePlan](http://www.healthychildren.org/MediaUsePlan).

**Nuestro plan de tiempo de pantalla familiar:**

---

---

---

---

---

¿Qué haremos en lugar de tener más tiempo frente a la pantalla? ¿Cómo podemos divertirnos en familia sin pantallas? (piense: juegos, patio de recreo, proyectos de arte, deportes, lectura, etc.)

---

---

---

---

