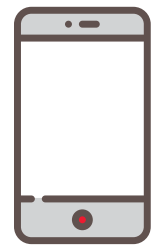


Cómo reducir el tiempo de pantalla



Normas sobre el tiempo de pantalla

El tiempo de pantalla incluye el tiempo de uso de aparatos electrónicos, como teléfonos inteligentes, tabletas, computadoras, televisores y sistemas de juegos.

Los expertos recomiendan que los niños menores de 2 años no tengan ningún tiempo de pantalla, aparte de las llamadas o las videoconferencias con familiares. Los niños de 2 a 5 años deben tener menos de 1 hora al día. Los niños de 6 años o más deben tener menos de 2 horas al día.¹

¹ ¿Qué sabemos realmente sobre los niños y las pantallas? (apa.org)



How to Support Your Child



Si algo le preocupa sobre los hábitos de sueño de su hijo, **hable con el médico de su hijo.**



Establezca **controles parentales** en las pantallas en el menú de Configuración del dispositivo.



Deje el teléfono **fuera del dormitorio** antes de irse a dormir.



Anímelo a realizar **actividades sin pantallas**, como pasar tiempo al aire libre.



Cree **zonas sin pantallas** para todas las personas en su hogar.



Sepa con quiénes hablan sus hijos en Internet.



Si su hijo pasa mucho tiempo frente a la pantalla, **establezca límites y cúmplalos.**



Intente **sustituir** parte del tiempo de pantalla de su hijo por libros o juegos que favorezcan su aprendizaje.



Participe en el tiempo de pantalla con su hijo mirando o jugando juntos.



¿Necesita ayuda?

✓ Si su familia necesita más ayuda, hable con su médico

✓ Si su familia necesita un profesional de la salud mental, llame al número de teléfono que figura en el reverso de la tarjeta del seguro de su hijo. Solicite una lista de profesionales de la salud mental con cobertura en su zona o busque profesionales en el sitio web de su seguro.

✓ Escanee el siguiente código o **haga clic aquí** para obtener más información sobre cómo encontrar un profesional de la salud mental y cómo obtener ayuda en caso de crisis



Pediatric **Health** Network

 **Children's National.**