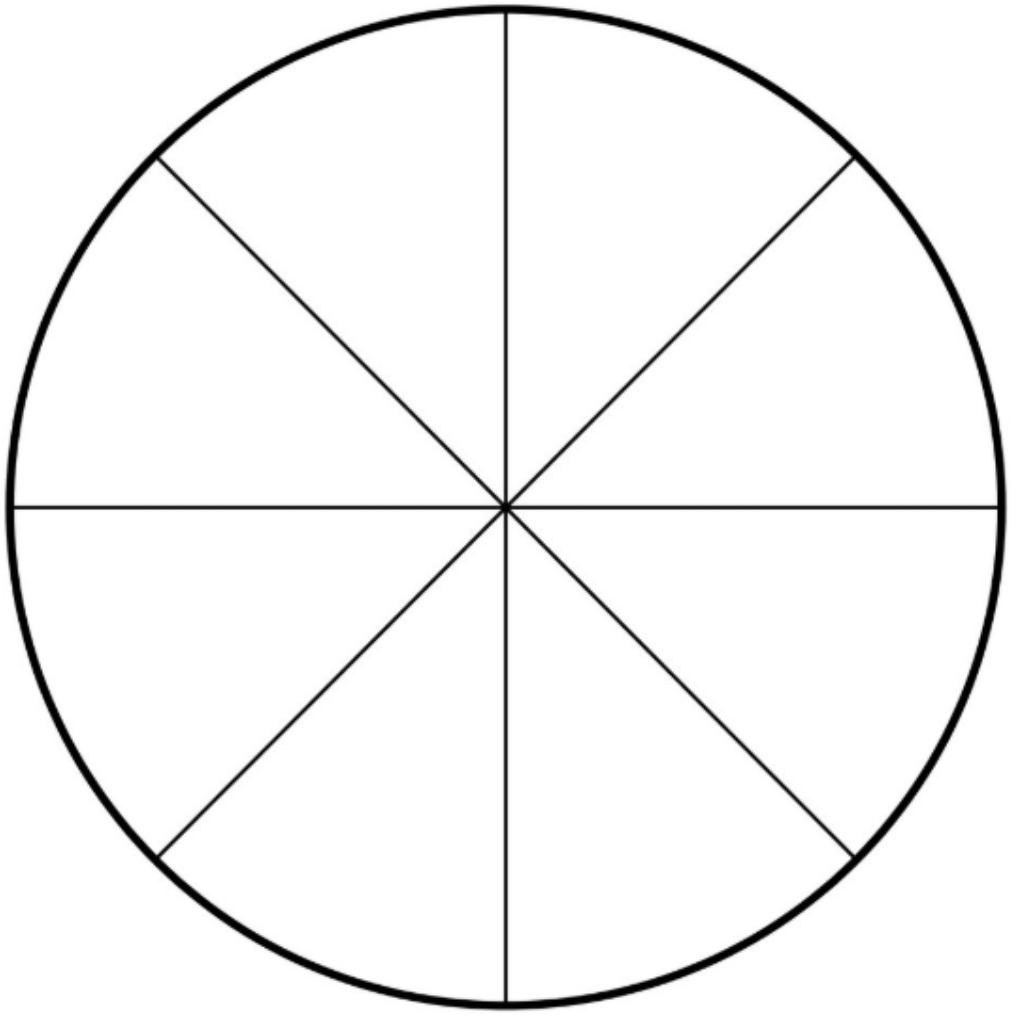
La DIETA



common sense®

La DIETA saludable de medios

D

Da el ejemplo



¡Sé un modelo a seguir! Tus hijos aprenderán de tus acciones.

I

Involúcrate



Conversen sobre el contenido que ven tus hijos. Usa los medios para hacer conexiones con la vida real.

E

Establece límites



Establece reglas y expectativas claras para tu hogar.

T

Toma tiempo para elegir



No todo el tiempo frente a la pantalla es igual.
Busca contenidos de alta calidad.

A

Apoya y comparte



¡Apóyense entre ustedes! Sean pacientes, ¡incluso en esos días en que las reglas no se aplican!