



Mejores prácticas para reducir el tiempo de pantalla

Con las pantallas casi en todo lugar, monitorear el tiempo de pantalla de un niño puede ser desafiante. Algún tiempo de pantalla puede ser educativo y apoyar el desarrollo social de los niños; otro puede volverse adictivo y provocar distracción o aislamiento.

Aquí tienes algunos consejos para manejar el tiempo de pantalla de tu hijo:



Establece límites claros

Define momentos específicos durante el día en que las pantallas estén prohibidas, durante las comidas o antes de dormir.



Crea zonas libres de pantallas

Designa áreas en tu hogar donde no se permite el uso de dispositivos digitales. Considera no permitir que tu hijo tenga el teléfono en su habitación por la noche. El acceso al teléfono podría interrumpir significativamente el sueño.



Prioriza actividades sin pantallas

Haz un esfuerzo por fomentar actividades que no involucren dispositivos, como leer un libro, realizar actividad física o participar en un club escolar o pasatiempo.



Utiliza herramientas para administrar el tiempo de pantalla

Aprovecha las funciones integradas en teléfonos inteligentes y aplicaciones para rastrear el uso y establecer límites diarios.



Modela una buena administración del tiempo frente a pantallas

Tu hijo te observa. Limita tu propio tiempo frente a pantallas. Asegúrate de que vea que también realizas actividades sin dispositivos.



Sé constante

La parte más difícil es mantener la constancia. Incorporar menos tiempo frente a pantallas como parte de la rutina familiar ayudará a crear hábitos saludables.



Escanee el código QR o visite beavertonsd.org/BYM para obtener más información.