



GESTIONAR EL TIEMPO FRENTE A UNA PANTALLA EN UN MUNDO TECNOLÓGICO

¿Por qué limitar el uso de los medios?

- **No dormir lo suficiente:** la sobreestimulación de las pantallas hace que los niños pierdan el sueño que necesitan para crecer
- **Retrasos en el aprendizaje y las habilidades sociales:** los niños que pasan demasiado tiempo frente a una pantalla pueden mostrar retrasos en la atención, el pensamiento, el lenguaje y las habilidades sociales.
- **Obesidad:** el uso intensivo de los medios durante los años preescolares está relacionado con el aumento de peso y el riesgo de obesidad infantil.
- **Problemas de conducta:** el contenido violento en las pantallas puede contribuir a problemas de conducta en los niños, ya sea porque lo que ven los asusta y confunde, o porque intentan imitar a los personajes de la pantalla.

¡Escanee o haga clic en los códigos QR para obtener más información sobre prácticas saludables de tiempo frente a una pantalla!



Padres: dejen su teléfono



Los beneficios del aburrimiento



10 actividades gratuitas y sin pantallas



Más allá del tiempo frente a la pantalla: hábitos saludables para usar los medios



AAP: plan familiar de medios