



Tiempo de pantalla

Seis maneras de reconsiderar tiempo de pantalla

1. Establezca límites claros - Informe a los niños cuáles dispositivos son suyos y qué pueden hacer en cada uno de ellos.
2. Vigile el tiempo - Es fácil subestimar el tiempo que nuestro niño pasa en línea si no lo rastreamos activamente.
3. Zonas/horarios sin de tecnología - Ofrezca juguetes que requieran interacción y resolución de problemas en tiempo real.
4. Coman en la mesa - Comer juntos es una excelente manera de ayudar a reducir el tiempo de pantalla.
5. Haga conexiones - Ayude a su niño a establecer conexiones entre lo que ve y la vida cotidiana.
6. Tiempo de pantalla positive - Use dispositivos para disfrutar de un video chat con un amigo o familiar.