



TIEMPO DE PANTALLA

SEIS MANERAS DE RECONSIDERAR



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 POSITIVA

Use dispositivos para disfrutar de un video chat con un amigo o familiar.



Family, Infant and Preschool Program
of the
J. Iverson Riddle Developmental Center

© 2024. FIPP. All rights reserved. www.FIPP.org

Spanish Translation: 02/2025



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES