

# Estrateji mediatik ki sen

# Konsèy ak estrateji pou eseye



## Kijan w konnen si w pase twòp tan devan ekran an?

- **Ti moun ki gen mwens ke 2 an:** Evite itilize ekran, eksepte pou pale nan video ak fanmi.
- **Timoun nan laj preskolè:** Eseye gade bon kalite pwogram pou mwens ke 1 èd tan pa jou tankou Sesame Street
- **Jèn ti moun, adolesan, ak granmoun:** Eseye pa itilize aparèy ki gen ekran pou rezon rekreyasyonel pou plis ke de zè de tan pa jou. Li enpòtan pou asire w ke tan wa p pase devan ekran an pa ranplase aktivite fizik, jan w aji ak lòt moun, ak ase somèy.

## Kisa ki bn direktiv pou itilizasyon ekran ak rezo sosyal?

- **Kreye espas nan kay ou oubyen zòn kote moun pa sipoze itilize ekran . Asire ke tout moun swiv règ sa a.** Eseye kiltive espas sa yo lè se lè pou manje, nan chanm yo, oubyen pandan w ap pase tan ak yon moun ki chè pou ou.
- Aji kom yon egzant pou moun ki bò kote w yo nan fason ou jere teknoloji.
- Gade sa timoun ou yo gade nan televizyon. Pandan w ap gade televizyon avèk yo poze yo kesyon, engaje yo, diskite avèk yo pou ogmante konpreyansyon yo.
- **Fè yon plan famiyal pou pale de kantite tan ou pase devan yon ekran.** Eseye opsyon ki diferan pou w wè sa ki bon pou ou. Konsidere opsyon nan [www.common sense media.org](http://www.common sense media.org) ak [www.healthy children.org/media use plan](http://www.healthy children.org/media use plan).

## Ki kote m kapab aprann plis. Ki kote w jwenn konsèy sa yo?

- American Academy of Pediatrics: [tinyurl.com/aap screen use](http://tinyurl.com/aap screen use) y [healthy children.org/media use plan](http://healthy children.org/media use plan)
- Screen Free Week: <https://www.screen free.org/resources>
- Common Sense Media: <https://www.common sense media.org>