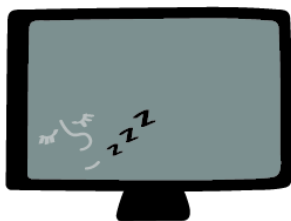


Estratégias de mídias saudáveis

Dicas e Conselhos



Quanto tempo nas telinhas é tempo demais?

- **Crianças menores de 2 anos:** Evite o uso de telas eletrônicas, exceto para vídeo de conversas com familiares e entes queridos.
- **Crianças em idade pré-escolar:** procure disponibilizar menos de 1 hora por dia de programação de qualidade, como a Vila Sésamo
- **Crianças em idade escolar, adolescentes, e adultos:** tente usar não mais do que duas horas de tempo de tela recreativa diariamente, mas o mais importante, garanta que o tempo de tela não substitua outras partes importantes da vida diária, como atividade física, refeições sem mídia, interação social e sono adequado.

Quais são algumas boas diretrizes para uso de mídia e tela?

- **Crie zonas livres das telas eletrônicas**—e não as perca de vista! Experimente refeições conjuntas, visitas aos quartos (especialmente na hora antes de dormir) e interações sociais importantes (como brincadeiras entre pais e filhos ou encontros noturnos).
- **Dê exemplo do uso de mídia saudável e hábitos de uso de tela** para incentivar a mudança em torno de você.
- **Visualize o que seus filhos estão observando**, e o que eles assistem. Ao reunir conteúdo de alta qualidade, envolva-os em discussões para criar uma experiência de aprendizado mais rica.
- **Use um Plano de Mídia da Família** para orientar uma conversa sobre o tempo de tela recreativa e decidir sobre regras domésticas. Experimente opções diferentes e veja o que é certo para você: considere www.common sense media.org y www.healthy children.org/media use plan.

Onde posso aprender mais e onde foram encontradas estas sugestões?

- Academia Americana de Pediatria: tinyurl.com/aap screen use y healthy children.org/media use plan
- Semana Livre de Telas Eletrônicas: <https://www.screen free.org/resources>
- Senso Comum de Mídia: <https://www.common sense media.org>

