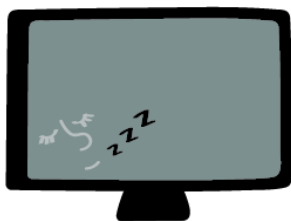


# Estrategias de medios saludables

# Consejos y trucos para probar



## ¿Cuánto tiempo de pantalla es demasiado?

- **Niños menores de 2 años:** evite el uso de la pantalla, a excepción del video chat con familiares y seres queridos.
- **Jóvenes en edad preescolar:** tratar al menos de 1 hora diaria de programación de calidad, como Sesame Street.
- **Jóvenes en edad escolar, adolescentes, y adultos:** trate de pasar no más de dos horas de tiempo de pantalla recreativas diariamente, pero lo más importante, asegúrese de que el tiempo de pantalla no reemplace otras partes importantes de la vida diaria como la actividad física, las comidas sin medios de comunicación, la interacción social y el sueño adecuado.

## ¿Cuáles son algunas directrices para los medios y el uso de la pantalla?

- **Crea zonas sin pantalla**—¡y apégate a ellas! Experimente las horas de comidas, los dormitorios (especialmente en la hora anterior a la hora de acostarse) y las interacciones sociales importantes (como el tiempo de juego entre padres e hijos o la noche) sin pantalla.
- **Modele hábitos saludables de uso de la pantalla** para alentar el cambio en quienes le rodean.
- **Supervise los medios de comunicación con sus hijos**, observando lo que ven. A medida que incorporan contenido de alta calidad, participen en el debate para crear una experiencia de aprendizaje más rica.
- **Use un Plan de Familia** para guiar una conversación sobre el tiempo de pantalla recreativa y decidir juntos las reglas de su hogar. Pruebe diferentes opciones y vea lo que es correcto para usted: considere las herramientas de [www.common sense media.org](http://www.common sense media.org) y [www.healthy children.org/media use plan](http://www.healthy children.org/media use plan).

## ¿Dónde puedo obtener más información y de dónde obtuvo este consejo?

- Academia Americana de Pediatría: [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)
- Semana libre de pantalla: <https://www.screen free.org/resources>
- Medios de Sentido Común: <https://www.common sense media.org>

