

# Hábitos Saludables con la Tecnología

## PARA NIÑOS PEQUEÑOS



La tecnología puede ser divertida y educativa, pero es importante utilizarla con prudencia. A continuación ideas de cómo ayudar a su hijo a desarrollar hábitos tecnológicos saludables:

### **Establezca límites de tiempo**

Deje que su hijo disfrute tiempo de pantallas (TV, tableta, etc.) dentro de tiempos establecidos. Use un temporizador para ayudarlo a controlar el tiempo y así equilibrar la tecnología con otras actividades.

### **Relájese sin pantallas**

Evite las pantallas al menos 30 minutos antes de la hora de dormir para ayudar a su hijo a relajarse y dormir mejor.

### **Combine diferentes actividades**

Equilibre el tiempo de pantalla con actividades que ayuden a su hijo a desarrollar un cerebro y cuerpo sanos como leer, jugar al aire libre y hacer juegos creativos.

### **Forme buenos hábitos**

Muéstrele a su hijo como equilibrar el tiempo de pantalla con otras actividades.

## CONSEJO DE LOS EXPERTOS

La American Academy of Pediatrics recomienda limitar el tiempo de pantallas para niños de entre 2 y 5 años a **no más de 1 hora** por día. También sugieren:

### **Involúcrese**

Acompañe a su hijo durante el tiempo de pantallas para ayudarlo a conectar lo que ve con la vida real.

### **Elija programación de calidad**

Busque programas y aplicaciones que sean interactivas, educativas, sin violencia y que promuevan habilidades sociales positivas.

### **Cree un plan familiar con relación a los medios**

Visite [HealthyChildren.org/MediaUsePlan](https://www.HealthyChildren.org/MediaUsePlan) para establecer expectativa y límites consistentes con respecto al uso de los medios, de esta forma ayudará a su hijo a equilibrar el tiempo de pantallas con otras actividades saludables.