

4 HÁBITOS TECNOLÓGICOS SALUDABLES

PUEDE UTILIZAR LA TECNOLOGÍA PARA EL ENTRETENIMIENTO Y LA EDUCACIÓN SIN QUE CONTROLE SU HOGAR O SU HIJO.

- 1 Permita que su hijo elija** (televisión, computadora, tableta, etc.) dentro de sus pautas. Establezca límites y use el temporizador. ¡Esto ayudará a su hijo Y a usted!
- 2 Tener un toque de queda digital.** El tiempo de pantalla antes de acostarse puede evitar que los niños se queden dormidos. Evite las pantallas 30 minutos antes de acostarse.
- 3 Usa los medios como recompensa.** Por ejemplo, 30 minutos con libros gana 30 minutos con la tableta.
- 4 Ofrezca actividades divertidas que construyan un cerebro y cuerpo sano:** colorear, libros. jugar afuera. Juego imaginativo con juguetes.

“¿LOS PROGRAMAS EDUCATIVOS Y LAS APLICACIONES PUEDEN HACER QUE MI HIJO SEA MÁS INTELIGENTE?”

Para bebés y niños pequeños de 15 meses a 2 años, existe evidencia limitada de que pueden aprender palabras nuevas a menos que los padres las acompañen, repitiendo lo que dice el programa y llamando la atención sobre la pantalla.

Para niños en edad preescolar de 2 a 5 años, los niños pueden aplicar lo que aprenden al mundo real, pero el tiempo de pantalla aún debe limitarse a una hora por día, los padres deben conectar lo que está en la pantalla con el mundo real.

La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) no recomienda tiempo frente a la pantalla para bebés menores de 18 meses, con una excepción: video chat en vivo, como jugar peek-a-boo en Facetime con la abuela. Para los preescolares de 2 a 5 años, una hora al día es suficiente.

Aprenda más al visitar SCFIRSTSTEPS.ORG

