

Evite el uso de pantallas, excepto para videollamadas, hasta que su hijo tenga 18 meses.



EL USO DE PANTALLAS PUEDE

- Restarles, a los bebés y niños, tiempo valioso para explorar el mundo de formas que favorecen su desarrollo.
- Impedir que concilie el sueño y que duerma las horas que necesita.

SI TIENE UN BEBÉ:

- Vea solo programas aptos para toda la familia si hay bebés cerca, ya que son muy sensibles a lo que usted siente.
- Evite el uso de pantallas porque el cerebro de un bebé aún no está suficientemente desarrollado como para dar sentido al contenido de lo que ve.

SI TIENE UN NIÑO:

- Esté atento a los sentimientos de su hijo y reconfórtelo cuando vea un programa con él.
- Básese en las revisiones sobre el uso de los medios de comunicación y las pantallas publicadas por organizaciones educativas de base científica.
- Es importante empezar desde ahora a adoptar hábitos saludables en relación con los medios. Supervise el uso que hace su hijo de los contenidos multimedia.
- Cambie a una actividad sin pantallas, como bailar, cantar o jugar con su hijo pequeño.
- Deje a un lado su teléfono móvil y hable, escuche y juegue con su hijo para aumentar la conexión entre ambos.

