

# Controlar el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla

Según los estudios, los niños que pasan demasiado tiempo frente a una pantalla obtienen peores resultados en las pruebas de desarrollo, puntúan más bajo en las pruebas de lenguaje y capacidad de razonamiento y tienen más problemas de comportamiento y de relación con los compañeros.

**El exceso de tiempo frente a la pantalla no es saludable, pero hay soluciones.**

## Consulta las críticas

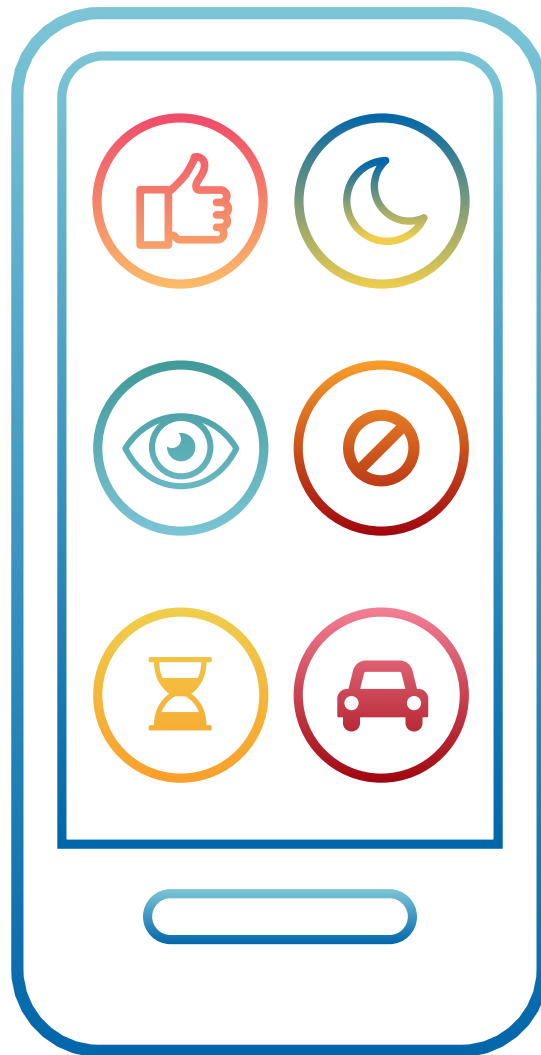
Selecciona juegos y películas apropiados para la edad revisando las críticas.

## Observa y juega

Presta atención y pregunta para determinar cómo el tiempo frente a la pantalla está afectando a los pensamientos, sentimientos y comportamiento del niño.

## Limita su propio tiempo frente a la pantalla

Si usted pasa horas frente a los aparatos digitales, los niños van a querer hacer lo mismo.



## Apaga las pantallas por la noche

Establece una hora de la noche en la que todas las pantallas de la familia estén apagadas.

## Establezca zonas libres de pantallas

A la hora de acostarse, de comer y de realizar actividades en familia, evita las pantallas.

## No utilice pantallas como distracción

En el coche, nada de tiempo frente a la pantalla, a excepción de los viajes largos. Combaten el aburrimiento con creatividad y juegos y actividades simples.

The opinions and interpretations in this publication are those of the author and do not necessarily reflect those of the Government of Canada.