

# \* Establecer Hábitos Saludables De Tiempo Frente A La Pantalla \*

Cari Ebert, MS, CCC-SLP  
www.cariebertseminars.com



Establezca reglas de tiempo de pantalla en familia (ejemplos: No hay pantallas durante las comidas, No hay pantallas en la sala de juguetes, 30 minutos de tiempo de pantalla después de la siesta, No hay pantallas después de las 7:00 pm, No hay pantallas en el coche a menos que el viaje en coche sea de más de 30 minutos)

No deje que su hijo se vuelva dependiente de su teléfono o tableta como principal fuente de entretenimiento

Equilibrar el tiempo frente a la pantalla con otras experiencias variadas (jugar con juguetes, ayudar con las tareas domésticas, jugar afuera, leer libros, pasear, montar en bicicleta, escuchar música y realizar actividades tranquilas como colorear o jugar con pegatinas)

Proporcionar muchas oportunidades de movimiento basado en el juego cada día

Programa salidas sin pantallas de vez en cuando (como ir al zoológico, parque o piscina); no todos los eventos tienen que documentarse con imágenes y videos, por lo que mantener su teléfono fuera de la vista mantendrá la mente de su hijo enfocada en otras cosas

Evite utilizar el tiempo de pantalla como herramienta de autorregulación para conseguir que su hijo se calme/deje de llorar; Aprender a lidiar con las grandes emociones y cómo calmarse son habilidades críticas para la vida que comienzan a desarrollarse en la primera infancia

Haga que el tiempo frente a la pantalla sea una parte programada de su día, como la hora de comer y la hora del baño; evite ofrecer tiempo de pantalla para sobornar a su hijo o retenerlo para castigarlo (aunque bien intencionado, estos actos hacen que el tiempo de pantalla sea demasiado poderoso)

Limite la frecuencia con la que utiliza el tiempo de pantalla como niñera digital

Intente no distraerse digitalmente; sea consciente de su propio uso de la pantalla- los niños aprenden observando e imitando a los demás (¡usted es el primer y más importante maestro de su hijo!)

Tan a menudo como sea posible, haga que el tiempo frente a la pantalla sea interactivo, hablando de lo que su hijo está viendo y escuchando en la pantalla; las experiencias compartidas frente a la pantalla son más beneficiosas que las experiencias independientes frente a la pantalla para los jóvenes que aprenden el idioma

Evitar el uso de pantallas como parte de la rutina para acostarse; la lectura de libros antes de dormir es una mejor opción para promover el sueño que el tiempo de pantalla