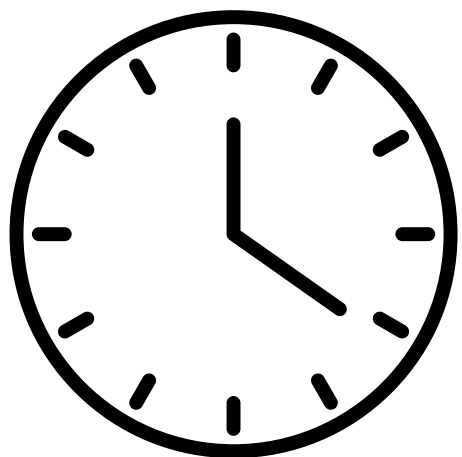


# PANTALLAS

## LÍMITES Y BUENOS HÁBITOS

### TIEMPO RECOMENDADO Y RUTINAS SALUDABLES

La OMS recomienda **menos de una hora diaria** para los niños y niñas menores de 5 años.  
Establecer **normas claras**: cuándo, donde y para qué se pueden usar.  
Crear **espacios o momentos libres de pantallas**: habitación, hora de comer...  
**Evitar pantallas antes de ir a dormir.**



### SUPERVISIÓN ADULTA

Las pantallas han de estar **siempre a la vista de un adulto**.  
Es necesario **acompañarlos** mientras miran contenidos o juegan.  
**Hablar** sobre lo que están viendo **favorece la comprensión**.

### CONTENIDO ADECUADO

Aplicaciones y vídeos **educativos, simples y adaptados** a su edad.  
**Evitar** contenidos con **publicidad, violencia o ritmo demasiado rápido**.  
Elegir **contenidos** que **fomenten la creatividad o la participación**.



### ¿QUÉ APRENDEN CON UN BUEN USO?

Desarrollan habilidades digitales básicas.  
Aprenden a seleccionar contenidos adecuados.  
Entienden que la pantalla es una herramienta, no un entretenimiento infinito.

### IDEAS PARA LA FAMILIA

Utilizar la pantalla para hacer cosas **juntos**: buscar información, cantar, explorar animales...  
Proponer **actividades alternativas**: puzzles, cuentos, juego simbólico...  
**Dar un buen ejemplo**: uso moderado de las pantallas por parte de los adultos.

