

PANTALLAS

LÍMITES Y BUENOS HÁBITOS

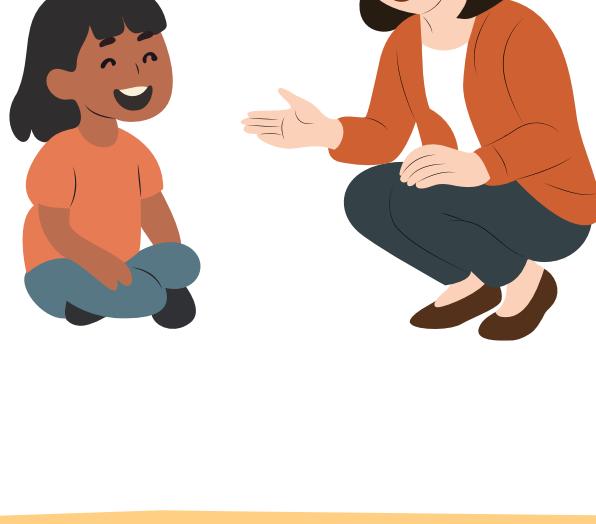
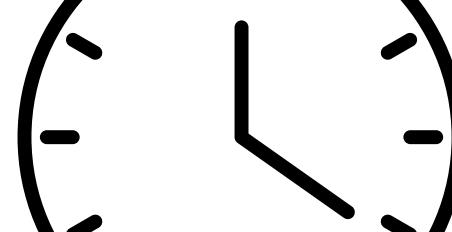
TIEMPO RECOMENDADO Y RUTINAS SALUDABLES

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.

