

Objetivo junio: limitar las horas de uso de pantallas



Objetivo junio: limitar las horas de uso de pantallas

Llega junio, el buen tiempo y los días más largos con mayor número de horas de luz solar, te proponemos un nuevo objetivo de nuestra campaña “en marcha hacia una vida sana”; **¡DISMINUYE EL USO DE PANTALLAS! ¡ÚNETE!**

Pasa más tiempo al aire libre, compartiendo actividades con familia y amigos, y olvídate del ordenador, las consolas, los móviles, las tablets, la televisión, etc.

Actualmente el uso de pantallas, en sus distintas formas, nos acompaña en nuestro día a día y es una forma de interactuar con el medio que nos rodea, pero debemos hacer un buen uso de éstas.

La Academia Americana de Pediatría, realiza las siguientes recomendaciones sobre el «screen time» o tiempo de pantallas en niños:

- 0 - 2 años: Nada de pantallas
- 2 - 5 años: Entre media y una hora al día
- 7 - 12 años: una hora con un adulto delante. Nunca en horas de comidas
- 12 - 15 años: Una hora y media. Mucho cuidado con las redes sociales
- + de 16 años: Dos horas. Los dormitorios no deben tener pantallas

TE RECOMENDAMOS:

- Establece unos límites coherentes sobre el uso y el tiempo que se dedican a las pantallas
- Cuando son pequeños comparte el tiempo de pantallas con ellos, verificando que los contenidos son adecuados para su edad y enseñándoles a manejar los dispositivos de manera positiva.
- No acostumbres a los niños a comer con pantallas.
- Aparta los dispositivos de entretenimiento como la televisión, el móvil o los juegos mientras están

estudiando.

- Una hora antes de irse a dormir evita que usen dispositivos o pantallas. ¡A la cama sin el móvil!
- Establece lugares o momentos donde no se usan las pantallas; cenas familiares, los dormitorios, etc. ¡Y da ejemplo! Ni los niños ni nosotros.
- Realiza actividades familiares; salidas al aire libre, juegos de mesa, etc.
- No hay prisa en el uso de pantallas, los dispositivos digitales son intuitivos y los niños aprenden rápidamente.
- Mantén conversaciones sobre el uso de las pantallas, sus peligros y su seguridad.

¿QUÉ PODEMOS HACER en vez de usar PANTALLAS?

- [Haz ejercicio en familia](#)
- [Sal a la calle a pasear o a jugar](#)
- [Elige conversaciones](#)
- [Comparte juegos de mesa](#)
- [Escucha música en compañía](#)
- [Cocina en familia](#)
- Haz manualidades

Lo más importante es que las pantallas no interfieran en la vida normal de los niños, el tiempo en familia, el ejercicio o las horas de sueño.

Y no olvidéis los objetivos de los meses anteriores. **¡Hay que intentar seguir con ellos!**

1. **Objetivo enero:** [Consume vitaminas de forma natural y sin “pastillas”.](#)
2. **Objetivo febrero:** [Comer más legumbres](#)
3. **Objetivo marzo:** [Cocinar en familia](#)
4. **Objetivo abril:** [“Conoce el plato saludable”](#)
5. **Objetivo mayo:** [Jugar en la calle y disfrutar del aire libre](#)

¡En marcha hacia una vida sana! ¡Por la salud de vuestra familia!

Equipo Editorial Familia y Salud



A POR UN 2023 CON SALUD



¡ESTE ES VUESTRO AÑO!
¡Se buscan familias!



Si os preocupa vuestra
salud y la de vuestros
hijos e hijas



¡Participad!



¡En marcha hacia una vida
saludable! ¡Únete!



Fecha de publicación: 14-05-2023
