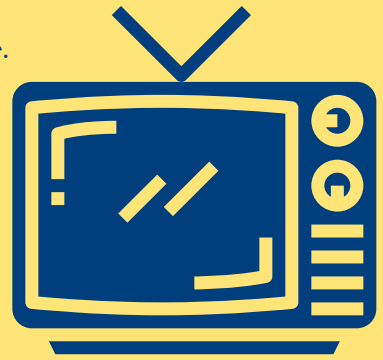


Screen Time and Young Children

The American Academy of Pediatrics recommendations for screen time use.



www.papromiseforchildren.com

18

Months and younger

Avoid use of screen media other than video-chatting.

18 to 24

Months

Parents who want to introduce digital media should choose high-quality programming and watch it with their children to help them understand what they're seeing.

2-5

Years

Limit screen use to one hour per day of high-quality programs. Parents should co-view media with children to help them understand what they are seeing and apply it to the world around them.

6+

Years

Place consistent limits on the time spent using media, and the types of media, and make sure media does not take the place of adequate sleep, physical activity and other behaviors essential to health.



Be the example. Children watch what happens around them to learn what they should or shouldn't do. Be aware of when you reach for your screen. Put down your screen and engage with your child.

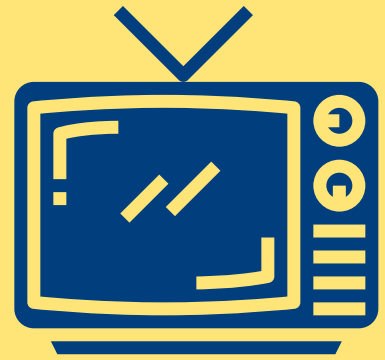
Play and engage with your child. Engaging in play with your child helps them learn language skills, fine and large motor skills and more. These skills lay the foundation for ones they will need later in their interactions with friends, teachers, and eventually employers! You don't need fancy or expensive toys for your child to play. [When I Play, I Learn](#) has ways to use common items—like a box—in your child's play.

Help your child join every day activities. Every child can join in with activities, like preparing a meal, folding laundry, grocery shopping and more. [Every Day I Learn Through Play](#) (for infants and toddlers) and [Learning is Everywhere](#) (for children birth to kindergarten) has tips for ways to use every day activities as a way to help your young child learn.



Tiempo de pantalla y niños pequeños

Recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría para el uso del tiempo de pantalla.



18

Meses y menos

Evite el uso de medios de pantalla que no sean chats de video.

18 to 24

meses

PLos padres que deseen introducir medios digitales deben elegir programación de alta calidad y mirarla con sus hijos para ayudarlos a entender lo que están viendo.

2-5

años

Limite el uso de la pantalla a una hora por día de programas de alta calidad. Los padres deben ver los medios junto con los niños para ayudarlos a comprender lo que ven y aplicarlo al mundo que los rodea.

6+

años

Establezca límites consistentes en el tiempo dedicado al uso de los medios y los tipos de medios, y asegúrese de que los medios no reemplacen el sueño adecuado, la actividad física y otros comportamientos esenciales para la salud.

Sea el ejemplo. Los niños observan lo que sucede a su alrededor para aprender lo que deben o no deben hacer. Tenga en cuenta cuándo alcanza su pantalla. Deje la pantalla e interactúe con su hijo.

Juega e interactúa con tu hijo. Participar en el juego con su hijo les ayuda a aprender habilidades lingüísticas, habilidades motoras finas y gruesas y más. ¡Estas habilidades sientan las bases para las que necesitarán más adelante en sus interacciones con amigos, maestros y eventualmente empleadores! No necesita juguetes lujosos o caros para que su hijo juegue. Cuando juego, aprendo tiene formas de usar elementos comunes, como una caja, en el juego de su hijo.

Ayude a su hijo a unirse a las actividades diarias. Todos los niños pueden participar en actividades, como preparar una comida, doblar la ropa, ir de compras y más. Todos los días aprendo a través del juego (para bebés y niños pequeños) y El aprendizaje está en todas partes (para niños desde el nacimiento hasta el jardín de infantes) tienen consejos sobre cómo usar las actividades diarias como una forma de ayudar a su hijo pequeño a aprender.

