

USO SALUDABLE DE LAS PANTALLAS:

¡Equilibrio digital para niños, familias y escuelas !

NIÑOS Y ADOLESCENTES:

Tiempo saludable:

- Limita el uso recreativo de pantallas a 1–2 horas al día (OMS, 2019).

Descanso digital

- Evita pantallas 60–90 minutos antes de dormir.
- Practica deportes, lectura, arte, música o juego libre.

PADRES Y CUIDADORES:

Predica con el ejemplo:

- Modela límites digitales saludables.

Crea reglas claras:

- Define horarios y espacios sin pantallas (mesa, dormitorio).
- Supervisa el contenido y dialoga sobre lo que ven tus hijos.

ESCUELAS Y DOCENTES:

Activa las pausas:

- Integra dinámicas sin pantallas en el aula.

Fomenta pensamiento crítico:

Enseña a identificar noticias falsas y reflexionar sobre la comparación social.

Fortalece lo emocional:

Aplica programas de educación socioemocional que promuevan autoestima, empatía y resiliencia.

“Equilibrar el tiempo en línea y fuera de línea es cuidar la mente y el bienestar de todos.”

