

AT&T TIPS

Uso Saludable de las Pantallas

1

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.

2

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.

3

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.

