

Sugerencias para limitar el tiempo de pantalla.

Publicado el: 09-09-2022

¿Le parece que las pantallas le están quitando tiempo en familia? Aquí le presentamos algunas sugerencias para limitar el tiempo de pantalla.

Evite las pantallas durante el tiempo en familia

Durante las comidas y las reuniones familiares no debería haber pantallas. Gaya Dowling, Ph.D., directora de un estudio sobre el desarrollo cognitivo del cerebro adolescente, dice que si bien sus hijos a veces se pegan a sus teléfonos, esto no ocurre durante la cena. La regla de comidas sin pantalla anima a todos a hacer contacto visual, en lugar de mirar hacia abajo a sus teléfonos, y a conversar.

Evite las pantallas en los dormitorios

No ponga televisores ni computadoras en los dormitorios de sus hijos. Esto puede alterar el sueño, aumentar el uso de pantallas y aislar a los niños del resto de la familia.

Dar el buen ejemplo

Los padres deben dar el buen ejemplo limitando su propio uso de pantallas. "El uso de pantallas por los padres es un tema que surge muy a menudo al examinar los efectos de las pantallas en los hijos", dice Florence Breslin, investigadora del estudio ABCD.

Anime a sus niños a hacer otras actividades

Ponga énfasis en la actividad física. "Es muy útil y previene los problemas de salud mental", dice el Dr. Martin Paulus, que supervisa el estudio ABCD en el Laureate Institute for Brain Research, en Tulsa, Oklahoma. Este estudio también está investigando los efectos de la participación en la música y las artes.

Fuente: <https://netsaluti.com>