

# Cómo seleccionar un contenido de calidad

Busque material educativo como:

- PBS KIDS shows
- Blue's Clues
- Sesame Street
- Daniel Tiger's Neighborhood

Estos programas instruyen a los niños sobre hechos, conductas saludables y cómo manejar sus emociones.

## Comprometer

Observar con tu hijo y hacerle preguntas crea conexión y le facilita el aprendizaje. Podría preguntar:

- ¿Qué crees que pasará después?
- ¿Cuál fue tu parte preferida?
- ¿De qué personaje te gustaría ser amigo? ¿Por qué?



## Más detalles

### Plan de medios familiar.

Puede emplear el Plan de medios familiar para descubrir más maneras de asistir a su familia en el uso saludable de los medios.



### Commonsensemedia.org/es

Common Sense Media proporciona valoraciones y críticas de libros, series, películas y más. Escanea el código QR para descubrir contenido multimedia adecuado para tu familia.

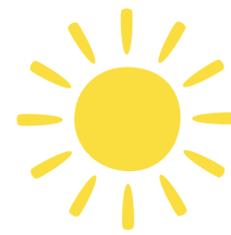


El contenido de este folleto fue modificado de:

- La Academia Americana de Pediatría
- SAMHSA
- Medios de sentido práctico

Fotos de <https://stockcake.com>. Dominio público.

06/2025



Lo que necesitas conocer sobre el tiempo frente a la pantalla.

Para lactantes, niños en edad preescolar y niños



## ¿Cuánto tiempo dedicamos a estar frente a la pantalla?

La Asociación Americana de Pediatría (AAP) sugiere:

- **Menores de 18 meses:** No deben pasar tiempo frente a la pantalla, salvo para realizar videollamadas con familiares y amigos.
- **De 18 a 24 meses:** Únicamente recursos educativos de alta calidad con participación de los padres.
- **De 2 a 5 años:** Máximo una hora al día

## ¿Sabías?

- Ver una hora o menos de medios de entretenimiento está directamente relacionado con llevar una vida más saludable.
- Dejar el televisor encendido como ruido de fondo puede interferir en el aprendizaje del lenguaje de su hijo, así como en su capacidad para concentrarse y jugar.
- El uso de dispositivos antes de dormir puede disminuir la cantidad de sueño de su hijo.
- Su hijo aprenderá mejor de los medios cuando los veas y hables de ellos con él.

## ¡Su hijo aprende mejor observándole a usted!



Enseñe a su hijo hábitos saludables a través de los medios de comunicación mediante:

- Establecer un hábito de desconectar los dispositivos que no estén en uso por nadie.
- Asegurarse de que el tiempo frente a la pantalla no interfiere con la actividad física y la alimentación sana.
- Evitar el uso de pantallas en la hora previa a dormir.
- Estar presente para conversar y jugar en familia.



## Zona sin pantallas

Los momentos y lugares que deberían estar libres de pantallas incluyen:

- Antes de la escuela
- Durante las tareas
- A hora de las comidas
- En los dormitorios

## Lectura

Leer libros ayuda a su hijo a aprender el lenguaje, a desarrollar habilidades sociales y a manejar sus emociones. Y leer juntos es un momento de unión entre usted y su hijo.

## Más entretenimiento sin pantalla

- cocinar
- manualidades
- rompecabezas
- visitar la biblioteca
- salir al aire libre
- participar en un juego

