

Screen Time Is Not Forever

El tiempo de pantalla no es para siempre



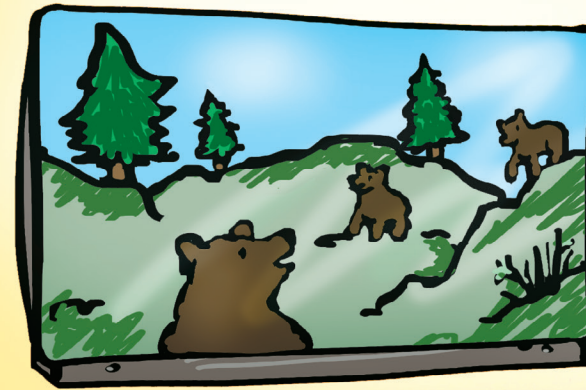
English-Spanish
Inglés-Español

free spirit
PUBLISHING®

Elizabeth Verdick
Ilustrado por Marieka Heinlen

We use screens to say hello.

Usamos las pantallas para decir hola y adiós.



We use screens to watch a show.

Usamos las pantallas para ver televisión.


We use screens to read together.
Usamos las pantallas para leer juntos.



But screen time
is not forever.

Pero el tiempo
de pantalla no
es para siempre.





Screens are for
a little *downtime*,
a not-too-long time.

Las pantallas son
para entretenerse un
rato *cortito*, no un
rato infinito.

Tips for Caregivers and Parents

Screens are an integral part of modern life, but screen use can have negative effects on young children. This book isn't about making you feel guilty or telling you never to use screens—it's a tool that can help you set limits and manage transitions from screen time to other activities.

Know the guidelines. The American Academy of Pediatrics recommends limiting screen use with toddlers since the early years are crucial to a child's development. They offer these guidelines: With children younger than 18 months, avoid screen media other than video-chatting. For children ages 18–24 months, introduce small doses of high-quality programming. For children ages 2–5 years, limit screen use to 1 hour per day. Whatever your child's age, make sure you use screens together to help them understand what they're seeing and apply it to the world around them.



Aim for active viewing. Sit with your child and watch together. Explain what's happening on-screen and encourage communication and movement.

Be consistent. Create clear screen-time routines, with a firm start and stop. Be sure to offer a reminder when screen time is coming to an end, and use a visual timer to help your child be ready. When it's time to turn off, say: "All done," "Bye-bye screen," or another positive phrase. Then shift to something physical and fun.

Set up screen-free zones. These might be certain areas and times at home and beyond. For example, no screens at mealtime or when riding the bus. Always avoid screens in the bedroom and before bedtime—their lights stimulate the brain and make it harder to fall asleep.

Be a role model. Model positive screen-time habits for children, and brainstorm screens-off activities you can do together. This could be your new family mantra: "Screen time is not forever . . . let's spend more time together."

Consejos para padres y cuidadores

Las pantallas son una parte integral de la vida moderna, pero su uso puede tener efectos negativos en los niños pequeños. Este libro no pretende hacerlo sentir culpable ni afirma que nunca hay que usar pantallas, sino que es una herramienta que intenta ayudarle a poner límites y a organizar mejor las transiciones hacia otras actividades.

Conozca las pautas. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda limitar el tiempo de pantalla en el caso de los niños pequeños, ya que los primeros años son cruciales para su desarrollo. Ofrecen las siguientes pautas: en niños menores de 18 meses, evite las pantallas, con excepción de las videoconferencias. En niños de 18 a 24 meses, introduzca ratos breves de programación de alta calidad. En niños de 2 a 5 años, restrinja el uso de la pantalla a 1 hora por día. Sin importar la edad del niño, asegúrese de usar las pantallas con él para ayudarlo a comprender lo que está viendo y aplicarlo al mundo que lo rodea.

Apunte a la visualización activa. Siéntese con el niño y miren la pantalla juntos. Explique lo que sucede y fomente la comunicación y el movimiento.

Sea consistente. Cree rutinas claras para organizar el tiempo que pasará el niño frente a la pantalla, con un comienzo y un final bien establecidos. Dele un recordatorio cuando el tiempo esté llegando a su fin y recurra a una representación visual del tiempo para ayudarlo a prepararse. Cuando sea el momento de apagar el dispositivo, diga: "Listo", "¡Tiempo cumplido!", "Adiós, pantalla" u otra frase positiva. Luego, pasen a una actividad física y divertida.

Establezca zonas sin pantallas. Pueden ser ciertas áreas y horas dentro del hogar o en otros espacios, por ejemplo, nada de pantallas a la hora de comer o al viajar en autobús. Siempre evite las pantallas en la recámara y antes de dormir: las luces estimulan el cerebro y dificultan conciliar el sueño.

Dé el ejemplo. Sea un modelo de los hábitos positivos en el uso de la pantalla y haga una lluvia de ideas con el niño para pensar actividades sin pantallas que pueden hacer juntos. Este podría ser un nuevo mantra en su familia: "El tiempo de pantalla no es para siempre . . . ¡pasemos más tiempo frente a frente!".

