

# Managing Screen Time

The average household has more than 10 “screens” – TVs, computers, iPads and smartphones – in the home. These devices have many educational benefits. By managing your children’s use of and time spent (screen time) with technology, you can make sure they see the greatest benefits. Try these suggestions.



## PAUSE (AND USE WISELY)

Technology can be a very powerful learning tool, but it is not a teacher or a parent. Use technology to enrich your child’s life:

- **BE CHOOSY.** When selecting media, ask yourself: Does it engage my child? Does it invite my child to participate or ask him to do something? Is it educational and informational? Is there violent or adult content? Is it really educational or simply labeled educational?
- **MAKE THE MOST OF SCREEN TIME.** Watch television with your children. Help your child learn from television by talking about the show. Talking helps her process what she observed.
- **TRY IT.** Use the “app” or game before introducing it to your child. Then, use the technology with him.
- **BE A PARTNER.** Review and reinforce the content from the TV show/video/game at a later date. Repetition is important for young children’s learning.
- **GET MOVING.** During commercials (or pause the movie/game) try dancing, stretching, jumping jacks, jogging in place, or a quick race.



## STOP (AND BE SELECTIVE)

Technology and how we use it are constantly changing, but “more” or “newer” aren’t necessarily better. In fact, too much screen time can be harmful for young children.

Be in control:

- **SET RULES FOR SCREEN TIME.** Teach your child when, where, and what they can/cannot watch and use. It is okay to say NO; your child won’t be “left behind.”
- **CUT SCREEN TIME IN HALF.** Track the total “screen” hours of your child for one week. Include the minutes spent watching television or using electronic devices at home and at preschool/childcare. Try to cut this amount in half. The American Academy of Pediatrics advises that parents limit young children’s total media time to no more than 1 to 2 hours per day, and try to avoid TV viewing for children under age 2.<sup>1</sup>
- **SET A GOOD EXAMPLE.** Limit your own TV and electronic usage; your child will do the same!
- **KEEP BEDROOMS SCREEN-FREE.** Keep TVs, computers, or other electronic devices out of the bedroom. Children with devices in their room tend to watch about 1.5 hours more TV a day than those that don’t.



## PLAY (TOGETHER)

Young children learn best from interactions with real people and hands-on activities with real things. They learn by doing – not by watching.

Turn off the electronics and:

- **MAKE PLAY A PRIORITY.** Encourage unstructured and unplugged play. Be sure that the amount of active play is greater than the amount of screen time. Try this rule of thumb: for every hour of screen time, young children should experience an hour of active play.
- **READ.** Studies show that reading together and looking at books promotes higher language development than videos and games.
- **SPEND TIME TOGETHER.** Want what’s best for a young child? It’s time with you! Play board games or cards, go for a walk, make dinner together, snuggle, or paint a picture with your child.

<sup>1</sup> “Children, Adolescents, and Television,” Pediatrics [The Official Journal of the American Academy of Pediatrics] 1 Feb 2001: Vol 107 No. 2.



## Administrando el Tiempo frente a la Pantalla

La vivienda promedio tiene más de 10 “pantallas” – TV, computadoras, iPads y teléfonos inteligentes – en el hogar. Estos aparatos cuentan con muchos beneficios educativos. Al administrar el uso y tiempo dedicado (tiempo frente a la pantalla) por parte de sus niños a la tecnología, usted puede asegurarse de que obtengan los mayores beneficios. Intente estas sugerencias:

### HAGA PAUSA (Y ÚSELA SABIAMENTE)



La tecnología puede ser una herramienta muy poderosa de aprendizaje pero no es un maestro o padre. Utilice la tecnología para enriquecer la vida de su niño/a:

- **Sea Selectivo/a.** Al seleccionar un medio, pregúntese: ¿Hace partícipe a mi niño/a? ¿Invita a mi niño/a a participar o le pregunta que haga algo? ¿Es educativo e informativo? ¿Existe contenido violento o para adultos? ¿Realmente es educativo o simplemente etiquetado educativo?
- **Saque Provecho del Tiempo Frente a la Pantalla.** Mire televisión con sus niños. Ayude a su niño/a a aprender de la televisión al hablar sobre el programa. Hablar le ayuda a procesar lo que observó.
- **Inténtela.** Utilice la “app” (aplicación) o juego antes de presentársela/o a su niño/a. Luego, utilice la tecnología con él/ella.
- **Sea un/a Socio/a.** Revise y refuerce el contenido del programa de TV/video/juego luego. La repetición es importante para el aprendizaje de niños pequeños.
- **Muévanse.** Durante los comerciales (o haga pausa a la película o juego) intenten bailar, estirarse, saltar, trotar en el mismo lugar o una carrera rápida.

### PARE (Y SEA SELECTIVO/A)



La tecnología y cómo la utilizamos cambian constantemente pero “más” o “más nuevo” no necesariamente es mejor. De hecho, mucho tiempo frente a la pantalla puede ser perjudicial para los niños pequeños. Tenga el control:

- **Establezca Reglas para el Tiempo Frente a la Pantalla.** Enseñe a su niño/a cuándo, dónde y qué puede/no puede ver y utilizar. Está bien decir NO; su niño/a no va a “quedarse atrás.”
- **Reduzca el Tiempo Frente a la Pantalla a la Mitad.** Observe las horas totales de “pantalla” de su niño/a durante una semana. Incluya los minutos dedicados mirando televisión o utilizando aparatos electrónicos en el hogar y en el pre-escolar o [establecimiento de] cuidado infantil. Intente reducir esta cantidad a la mitad. La Academia Americana de Pediatría aconseja que los padres limiten el tiempo total que los niños dedican a los medios a no más de 1 a 2 horas por día y que intenten evitar mirar televisión a niños menores de 2 años.<sup>1</sup>
- **Establezca un Buen Ejemplo.** Limite su propio uso de la televisión y aparatos electrónicos; ¡su niño/a hará lo mismo!
- **Mantenga los Dormitorios sin Pantallas.** Mantenga los televisores, computadoras u otros aparatos electrónicos fuera del dormitorio. Los niños con aparatos en su dormitorio tienden a mirar casi 1 hora y media más de televisión por día

### JUEGUEN (JUNTOS)



Los niños pequeños aprenden mejor de las interacciones con personas reales y actividades prácticas con cosas reales. Ellos aprenden haciendo – no mirando.

Apague los aparatos electrónicos y:

- **Haga del Juego una Prioridad.** Aliente el juego no estructurado y libre. Asegúrese de que la cantidad de juego activo es mayor a la cantidad de tiempo frente a la pantalla. Intente esta regla básica: por cada hora de tiempo frente a la pantalla, los niños pequeños deben experimentar una hora de juego activo.
- **Lean.** Los estudios demuestran que leer juntos y mirar libros promueven un desarrollo superior del lenguaje que los videos y los juegos.
- **Pasen Tiempo Juntos.** ¿Desea lo mejor para un/a niño/a pequeño/a? ¡Es pasar tiempo con usted! Jueguen juegos de mesa o naipes, salgan a caminar, cocinen juntos, acurrúquense o haga un dibujo con su niño/a.

<sup>1</sup> “Niños, Adolescentes y la Televisión,” *Pediatría* [El Diario Oficial de la Academia Americana de Pediatría] 1º de Febrero del 2001: Vol 107 No. 2.

<sup>2</sup> “Sugerencias para Reducir el Tiempo Frente a la Pantalla,” Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre Febrero del 2013