TIPS for great kids!

SCREEN TIME: LESS IS BETTER

The more screens we have in our lives, the more we are tempted to let children use them. Use caution!

Children who have a lot of screen time have trouble developing skills related to thought, movement, and handling emotions. Too much screen time can also disturb sleep patterns. Use the following research-based recommendations for children's media schedules.

0-18 months	Other than video chatting with close friends and families, media use should be avoided.
18-24 months	less than one hour a day of high-quality programming that is co-viewed with an adult.
2-5 years	less than one hour of media per day of high-quality educational programming.

Encourage active play. Kids who are physically active develop better motor skills faster. Interact with children often. Babies and young children build important bonds with adults through direct interaction. These interactions make children's brains stronger.

© 2020 University of Arkansas for Medical Sciences

TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA: MENOS ES MEJOR

Entre más pantallas tenemos en nuestras vidas, más tentados estaremos a dejar a los niños a usarlas. ¡Use precaución!

Los niños quienes tienen mucho tiempo frente a la pantalla tienen problemas desarrollando las habilidades relacionadas con el pensamiento, movimiento y el manejo de emociones. Demasiado tiempo frente a la pantalla podria tambien interrumpir los patrones del sueño. Use las siguientes recomendaciones basadas en investigaciones para los horarios de los niños de uso de media.

0-18 meses	Aparte de conversación por video con amigos cercanos y familia, el uso de media debe ser evitado.
18-24 meses	menos de una hora al dia de programación de alta calidad que es visto en compañía de un adulto.
2-5 años	menos de una hora de media de programación de alta calidad al día.

Fomentar el juego activo. Los niños quienes son físicamente activos desarrollan habilidades motoras más rápido.

Interactúa frecuentemente con los niños. Los bebés y niños pequeños forman lazos importantes con adultos a través de interacción directa. Estas interacciones fortalecen el cerebro de los niños.

© 2020 University of Arkansas for Medical Sciences