

Up to 1 hour a day of educational screen time is safe for children over the age of 18 months.



It is best for an adult to sit with the child while the TV, smartphone, tablet, app, digital game, or eBook is turned on.

Choose content carefully. Select educational content that models the behaviors you want children to use. For example, *Sesame Street* shows characters learning, being kind, managing big feelings, and solving problems. **Commonsensemedia.org** is a good resource for reviews of shows, books, apps, and games for children at different ages.

Ask questions. Children will remember and apply knowledge from educational media better if you are there to interact. Press pause frequently to ask them what they see and hear.

Avoid ads. Children believe what they see. Children exposed to fast food commercials tend to choose less healthy foods if given a choice.

Avoid violent content. Violence on the news or in movies can disrupt sleep and decrease empathy for people who get hurt. Even slapstick violence in cartoons makes children associate fun with hurting others and encourages imitation.

Hasta 1 hora al día de tiempo educativo frente a la pantalla es seguro para los niños mayores de 18 meses.



Es mejor que un adulto se siente con el niño mientras el televisor, el teléfono inteligente, tableta, aplicación, juego digital o libro electrónico está encendido.

Elija el contenido con cuidado. Seleccione contenido educativo que modele los comportamientos que desea que usen los niños. Por ejemplo, “Plaza Sésamo” muestra a los personajes aprendiendo, siendo amables, manejando grandes sentimientos y resolviendo problemas. **Commonsensemedia.org/latino** es un buen recurso para reseñas de programas, libros, aplicaciones y juegos para los niños de diferentes edades.

Haga preguntas. Los niños recordarán y aplicarán mejor el conocimiento de los medios educativos si usted está allí para interactuar. Pulse pausa con frecuencia para preguntarles lo que ven y lo que oyen.

Evite anuncios. Los niños creen lo que ven. Los niños expuestos a los comerciales de comida rápida tienden a elegir alimentos menos saludables si se les da la opción.

Evite el contenido violento. Violencia en las noticias o en las películas pueden interrumpir el sueño y disminuir la empatía por las personas que resultan heridas. Incluso la violencia burlona en los dibujos animados hace que los niños asocien la diversión con lastimar a otros y fomenta la imitación.