# Dos Horas o Menos de Recreación Frente a Pantallas

El tiempo frente a pantalla incluye todo dispositivo digital que tenga pantalla, entre ellos TVs, celulares, computadoras o laptops, tabletas, o consolas de videojuegos .

## Costumbres Saludables en Medios

| Edad | Horas Frente a Pantalla |
|---|---|
| Menor de 2 | Cero tiempo* |
| 2-4 años | 1 hora o menos al día |
| 5 o más años | 2 horas o menos al día |

## Planifique

**Establezca un plan familiar de uso de medios**

- Prepare un plan de uso de medios en el que se pongan límites al tiempo frente a pantallas y controles para uso de dispositivos y aplicaciones móviles.
- Determine horarios y espacios libres de pantalla para todos.
- Evite el uso de pantallas durante la comida para invitar a conversación y en recámaras para mejorar la conciliación del sueño.
- Apague dispositivos cuando no estén en uso y evite el uso de varias pantallas a la vez.

## Participe

**Haga preguntas y sea un modelo a seguir**

- Esté presente cuando los niños estén frente a una pantalla.
- Haga preguntas y platique sobre el contenido. Aborde el tema de redes sociales para conocer cómo les afecta. Considere las "4 Cs del contenido": conexión, pensamiento crítico, creatividad y contexto .
- Se un modelo a seguir; póngase su propio límite de tiempo ante pantallas y plan de uso de medios.

## Ahorre

**Obtenga en la biblioteca un Pase Familiar GRATUITO para attracciones de San diego como el zoológico .**

## Diviértase

**Intente algo divertido**

- Salir de casa a jugar, caminar o andar en bicicleta.
- Poner música y bailar.
- Leer un libro, colorear o escribir en un diario.
- Preparar un platillo o refrigerio saludable.
- Visitar un parque o una playa.
- Acudir a su biblioteca local.
- Visite uno de los Museos Para Todos participantes por $3 o menos con SNAP EBT.

***Para fines de introducción de medios a niños de entre 18 y 24 meses, elija programas didácticos de calidad y véanlos juntos para apoyar el aprendizaje.**

La Iniciativa Contra la Obesidad Infantil del Condado de San Diego la implementa el Centro por la Salud Comunitaria de UC San Diego en apoyo a la visión de Vive Bien San Diego para comunidades saludables, seguras y prósperas. Para mayores informes, visite LiveWellSD.org.