

CONSUMO DE PANTALLAS SALUDABLE.

- Es importante tener en cuenta que las pantallas incluyen móvil, televisión, ordenador y tablet.
- Hay que tener en cuenta que el comer viendo la televisión, o en su defecto móvil o tableta aumenta las probabilidades de sufrir obesidad.
- La gestión que hagamos los primeros tres o cuatro años de edad nos va a ayudar mucho a que entiendan normas básicas.
- Lo más importante es que las pantallas no interfieran en la vida normal de los niños, el tiempo en familia, el ejercicio o las horas de sueño.

Horas de exposición

- **0 - 2 años:** Nada de pantallas
- **2 - 5 años: Entre media y una hora al día**
- **7 - 12 años:** una hora con un adulto delante. Nunca en horas de comidas
- **12 - 15 años:** Una hora y media. Mucho cuidado con las redes sociales
- **+ de 16 años:** Dos horas.

Horarios y lugares de exposición

- No usar móviles o pantallas una hora antes de ir a dormir.
- No usar móviles o tabletas a la hora de comer.
- Marcar un «tiempo en familia» en el que ningún miembro de la familia los usa.
- No usar mientras se hacen tareas escolares.
- En el automovil tampoco (solo en viajes largos)
- No usar móviles en la silla de paseo.
- Los dormitorios no deben tener pantallas.

Sobre los contenidos

- Ver el contenido con un padre/adulto (promueve la interacción, discusión y aprenden mejor de vídeos educativos si los ven junto a un adulto)
- Jugar juntos a un videojuego (ayuda a los padres a conectar con sus hijos, y permite una mejor idea de cómo los hijos pasan el tiempo.
- Es recomendable ofrecer contenidos previamente descargados. No hay que confiar en el contenido de cualquier cadena de televisión donde no tienen en cuenta la edad de los menores.

Los valores no se enseñan, se aprenden.

- Los padres y madres, somos el principal referente. La coherencia entre lo que decimos y hacemos es fundamental para darles ejemplo saludable.
- Educar en Nuevas Tecnologías pasa por tener hábitos saludables de consumo, sociabilidad y emociones como adultos para ser promover un consumo responsable.