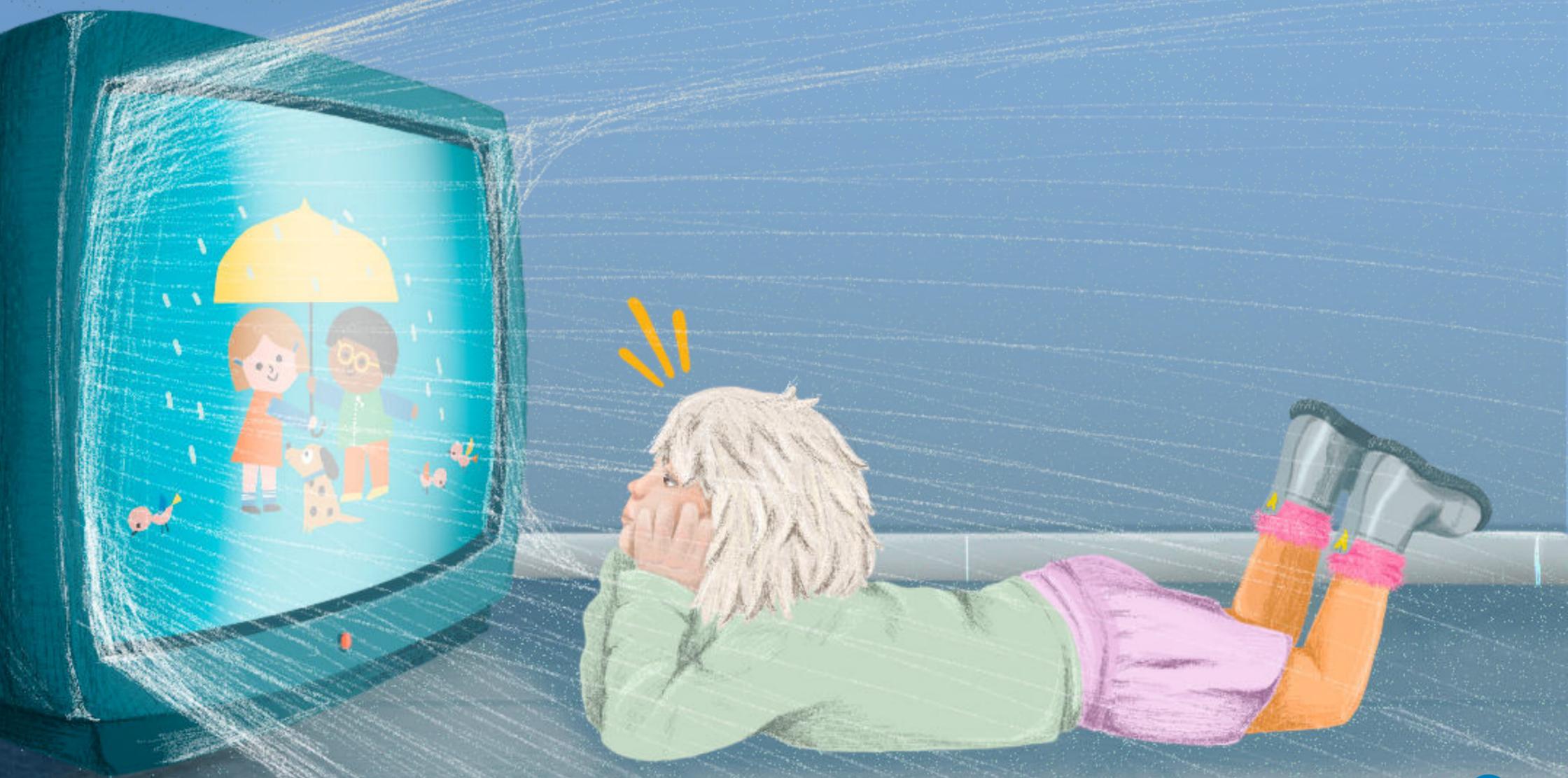




Reglas de oro para: **El uso de pantallas en niños**



"Las primeras experiencias construyen las conexiones del futuro"

Menores de 2 años: sin pantallas

El cerebro en desarrollo necesita interacción real. Evita pantallas, excepto videollamadas breves.





De 2 a 5 años:

Máximo 1 hora al día en pantallas

Solo contenido educativo y siempre con supervisión de un adulto.

semana del cerebro

Desde los 6 años:
con límites claros

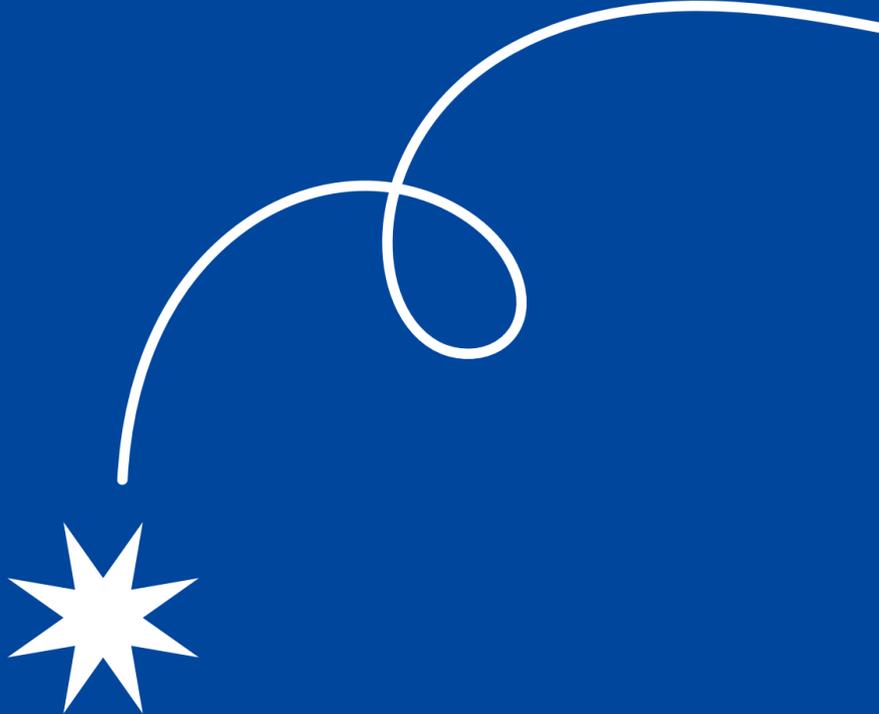
Combina pantallas con juego al aire libre, lectura y tiempo en familia.





Prioriza la calidad del contenido

Elige opciones interactivas y educativas.
Evita videos pasivos y sin supervisión.



Nada de pantallas antes de dormir

La luz azul altera el sueño. Apaga pantallas al menos 1 hora antes de acostarse.