



## **El tiempo frente a la pantalla y los niños muy pequeños**

Hay muchas cosas que ustedes pueden hacer para ayudar a que sus niños sean saludables y estén preparados para la escuela. Los médicos recomiendan que los niños menores de 2 años de edad **NO** pasen ningún tiempo frente a las pantallas (televisión, computadoras, video juegos, teléfonos). El tiempo frente a la pantalla para los niños muy pequeños puede quitarles el tiempo de aprendizaje que necesitan para estar preparados para la escuela.

Los niños muy pequeños que crecen y aprenden sin pantallas:

- Pueden dormir mejor.
- Pueden hablar más pronto.
- Tendrán más tiempo para interactuar con los padres, familiares y proveedores de cuidado en actividades que promueven el desarrollo cerebral (tales como hablar, jugar, cantar y leer juntos)
- Están más preparados para comenzar la escuela.
- Les va mejor en la escuela.
- Se llevan mejor con los otros niños.
- Tienen más tiempo para el juego creativo.
- Son mejores en la resolución de problemas.
- Tienen una dieta más saludable. Ven menos anuncios de comida chatarra.