Aprende con Claro

# Prácticas saludables en el uso de la tecnología.



## Seamos mediadores respondables entre la tecnología y nuestros niños.

- Organiza y prioriza el tiempo de juego tradicional y de movimiento, versus los juegos digitales.
- Fomenta el juego interactivo en familia y con otros niños.
- Monitorea y controla el tiempo frente a las pantallas.
- Supervisa el contenido al que estan expuestos.
- Modela y alienta posturas corporales adecuadas durante el uso de dispositivos electrónicos.
- Establece límites y pausas para prevenir fatiga visual o sedentarismo.
- Evita dispositivos antes de dormir para asegurar la calidad del sueño.
- Durante los momentos de alimentación, evita el uso de pantallas.

Fuente: Educación Inicial