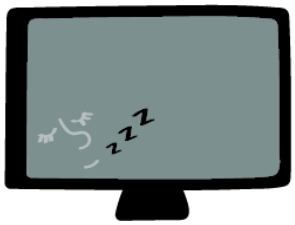
Healthy media strategies

Tips and tricks to try



How much screen time is too much?

- **Children less than 2 years**: avoid screen use, except for video chatting with family and loved ones.
- **Preschool-aged youth**: aim for less than 1 hour a day of quality programming, like Sesame Street.
- **School-aged youth, adolescents, and adults**: try for no more than two hours of recreational screen time daily, but more importantly, ensure that screen time is not replacing other important parts of daily life like physical activity, meal times, social interaction, and adequate sleep.

What are some good guidelines for media and screen use?

- **Create screen-free zones**—and stick to them! Try screen-free meals, bedrooms (especially in the hour before bedtime), and important social interactions (like parent-child playtime or date night).
- **Model healthy media and screen use habits** to encourage change in those around you.
- **Co-view media with your children** by watching what they watch. As you take in high-quality content together, engage them in discussion to create a richer learning experience.
- **Use a Family Media Plan** to guide a conversation about recreational screen time and decide on your household rules together. Try different options and see what's right for you: consider tools from www.commonsensemedia.org and www.healthychildren.org/mediauseplan.

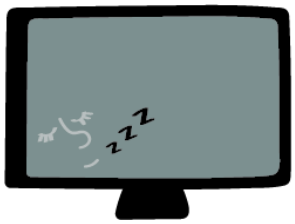
Where can I learn more, and from where did you get this advice?

- American Academy of Pediatrics: tinyurl.com/aapscreenuse and healthychildren.org/mediauseplan
- Screen Free Week: https://www.screenfree.org/resources
- Common Sense Media: https://www.commonsensemedia.org

Public Health Prevent. Promote. Protect. | SHAPE UP SOMERVILLE | MTA | screen-free week April 29 - May 5, 2019 www.screenfree.org | CHA Cambridge Health Alliance | SustainaVille creating a resilient & carbon neutral somerville | SOMERVILLE PUBLIC SCHOOLS

Estrategias de medios saludables

Consejos y trucos para probar



¿Cuánto tiempo de pantalla es demasiado?

- **Niños menores de 2 años**: evite el uso de la pantalla, a excepción del video chat con familiares y seres queridos.
- **Jóvenes en edad preescolar**: tratar al menos de 1 hora diaria de programación de calidad, como Sesame Street.
- **Jóvenes en edad escolar, adolescentes, y adultos**: trate de pasar no más de dos horas de tiempo de pantalla recreativas diariamente, pero lo más importante, asegúrese de que el tiempo de pantalla no reemplace otras partes importantes de la vida diaria como la actividad física, las comidas sin medios de comunicación, la interacción social y el sueño adecuado.

¿Cuáles son algunas directrices para los medios y el uso de la pantalla?

- **Crea zonas sin pantalla**—¡y apégate a ellas! Experimente las horas de comidas, los dormitorios (especialmente en la hora anterior a la hora de acostarse) y las interacciones sociales importantes (como el tiempo de juego entre padres e hijos o la noche) sin pantalla.
- **Modele hábitos saludables de uso de la pantalla** para alentar el cambio en quienes le rodean.
- **Supervise los medios de comunicación con sus hijos,** observando lo que ven. A medida que incorporan contenido de alta calidad, participen en el debate para crear una experiencia de aprendizaje más rica.
- **Use un Plan de Familia** para guiar una conversación sobre el tiempo de pantalla recreativa y decidir juntos las reglas de su hogar. Pruebe diferentes opciones y vea lo que es correcto para usted: considere las herramientas de www.commonsensemedia.org y www.healthychildren.org/mediauseplan.

¿Dónde puedo obtener más información y de dónde obtuvo este consejo?

- Academia Americana de Pediatría: tinyurl.com/aapscreenuse y healthychildren.org/mediauseplan
- Semana libre de pantalla: https://www.screenfree.org/resources
- Medios de Sentido Común: https://www.commonsensemedia.org

Public Health Prevent. Promote. Protect. | SHAPE UP SOMERVILLE | MTA | screen-free week April 29 - May 5, 2019 www.screenfree.org | CHA Cambridge Health Alliance | SustainaVille creating a resilient & carbon neutral somerville | SOMERVILLE PUBLIC SCHOOLS