

Help Kids Balance Their Media Lives

From phones and tablets to streaming movies and YouTube, tech and media are everywhere. Kids love easy access to shows, games, and information. Parents and caregivers love that kids can learn on the go (and stay busy when dinner's cooking). But it's easy to overdo it when the phone never stops pinging and the next episode plays automatically. Families can keep media and tech use in check by following a few simple practices.

Check out these 5 tips

1

Create screen-free times and zones.

Help kids take breaks from tech by limiting screen time in bedrooms, during study time, or at the dinner table.

2

Try parental controls.

Set content limits that make sense for your family. Alongside conversations about healthy media habits, use features such as content filtering, privacy settings, and time limits offered by the apps and platforms your family uses to help manage access and exposure to media.

3

Establish clear family rules.

Decide together what kind of media and tech is OK -- and when it's OK to use it. A family media plan can help get everyone on the same page.

4

Watch and play together.

Choose quality, age-appropriate media to enjoy with your kids. Visit commonsensemedia.org to find shows, games, and more.

5

Help kids identify healthy behaviors.

Practice talking about feelings -- both physical and emotional -- during screen and non-screen activities.



Ayudemos a los niños a encontrar equilibrio en su vida digital

Desde teléfonos y tabletas hasta películas por Internet y YouTube, la tecnología y los medios están en todas partes. Los niños adoran acceder a programas, juegos e información. A los padres y cuidadores les encanta que los niños aprendan sobre la marcha (y que estén entretenidos mientras preparan la cena). Sin embargo, es muy fácil excederse cuando el teléfono suena todo el tiempo y el próximo episodio comienza automáticamente. Las familias pueden mantener el uso de los medios y la tecnología bajo control siguiendo prácticas muy sencillas.

Lean estos 5 consejos 

1

Definan horas y zonas "libres de pantallas".

Ayuden a sus hijos a tomar descansos de la tecnología, limitando el tiempo frente a la pantalla en la habitación, mientras estudian o durante la cena.

2

Prueben los controles parentales.

Definan límites de contenido que sean razonables para su familia. Además de mantener conversaciones sobre hábitos saludables con los medios, usen funciones como por ejemplo filtros de contenido, configuraciones de privacidad y límites de tiempo que ofrecen las aplicaciones y plataformas que usan sus familias para ayudar a administrar el acceso y la exposición a los medios.

3

Definan reglas claras para la familia.

Decidan junto a sus familias qué tipo de medios y tecnología está bien usar y en qué momentos. Un plan familiar de medios puede ayudar a que todos se pongan de acuerdo.

4

Miren contenidos y jueguen en familia.

Elijan medios de calidad acordes a la edad de sus hijos para disfrutar con ellos. Visiten commonsensemedia.org para buscar programas, juegos y mucho más.

5

Ayuden a los niños a identificar comportamientos saludables.

Expresen sentimientos - tanto físicos como emocionales - durante actividades que involucren y no involucren estar frente a una pantalla.

