ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

RE+PER
Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

Je mange **bien**, je **bouge** bien...Ich **ernähre** mich **gesund** und **bewege** mich **ausreichend**

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Recommendations and good practices

Recomendaciones y buenas prácticas

Screens

Pantallas

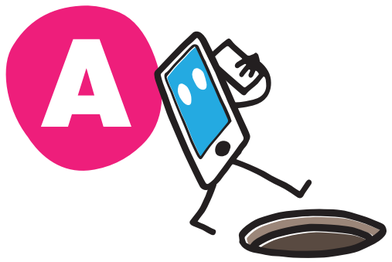




© Tous droits réservés.

Screens (televisions, computers, tablets, smartphones and game consoles, etc.) now play an important role in our lives. But did you know that screens can also be harmful, especially to young children? Many scientific studies have shown that screens can have a negative impact on a child's development. That's why it's so important to monitor children's screen time early on, to make sure they develop good screen time habits and don't damage their health.

Las pantallas (televisión, ordenador portátil, tableta, teléfono móvil, consola de videojuegos, etc.) ocupan un gran espacio en nuestras vidas. Pero su uso no está libre de riesgos, sobre todo para los más pequeños. Muchos estudios científicos demuestran que las pantallas pueden tener un impacto negativo en el desarrollo de los niños. Por eso es importante llevar un control de su uso desde una edad temprana. De esta manera, adoptarán hábitos sanos en cuanto al uso de las pantallas y cuidarán de su salud.



Hello! Hello! Can You Hear Me?

Is a smartphone good for my child's development?

Recommendation: *To ensure your child develops properly, it's important to use objects that stimulate your child's imagination and creativity. A smartphone is first and foremost a tool designed for communication, and is therefore not suitable for very small children or toddlers.*

¡Hola! ¿Me oyes?

¿Es un teléfono móvi bueno para el desarrollo de mi hijo/a?

Recomendación: *Para asegurar que su hijo/a se desarrolle adecuadamente, es importante utilizar objetos que estimulen su imaginación y su creatividad. Un teléfono móvil es, en primer lugar, una herramienta para comunicarse y no está indicado para los más pequeños.*



The Right Time

Is there a right time of day for my child to be using screens?

Recommendation: *Choose an appropriate time for your child to use screens. If the weather is good, it's better for your child to be outside; they can use screens at other times. In addition, screens should be banned during meal times, at night, and 30 minutes before bed.*

El momento adecuado

¿Cuál es el momento adecuado para utilizar las pantallas?

Recomendación: *Elija el momento adecuado para pasar tiempo ante la pantalla. Si hace buen tiempo, lo mejor es disfrutar del aire libre y dejar las pantallas para más tarde. Además, es conveniente prohibir las pantallas durante las comidas, por la noche, y 30 minutos antes de dormir.*



Television and Children

How can I help my child develop all his/her senses?

Recommendation: *It's essential to ensure your child develops properly by providing a range of activities that stimulate all his/her senses. As watching television is rather a passive activity offering little interaction, its use should be limited in favor of other activities that promote movement.*

La televisión y los niños

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a a desarrollar todos sus sentidos?

Recomendación: *Es fundamental que su hijo/a se desarrolle a través de actividades que estimulen todos sus sentidos. Ya que la televisión es un entretenimiento pasivo que implica poca interacción, su uso debe limitarse a disfrutar de actividades que fomenten el movimiento.*



Screens at Home

What are the most suitable places for children to use screens?

Recommendation: *Children should only be allowed to use screens in common areas. That way, you will be able to monitor what your child is doing. Screens do not belong in the bedroom or at the dinner table.*

Pantallas en casa

¿Qué lugares son los más adecuados para el use de las pantallas?

Recomendación: *Las pantallas deben utilizarse en zonas comunes. Así podrá controlar la actividad de su hijo/a. Las pantallas deben quedarse fuera del dormitorio, y no estar presentes en la en la mesa durante las comidas.*



The Right Age

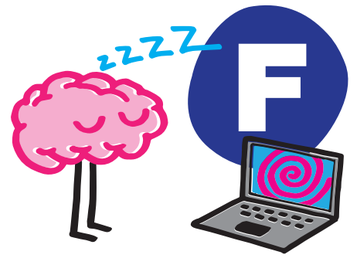
Screens can be used to view a lot of different content, but is it all suitable for my child's age?

Recommendation: *Your child is not able to judge whether a game, film or specific screen is age-appropriate. It's up to parents to decide, with the help of recommendations and common sense, what's good or bad for their child's development.*

La edad adecuada

Las pantallas ofrecen distintos tipos de contenido, ¿pero es todo adecuado para la edad de mi hijo/a?

Recomendación: *Su hijo/a no tiene la capacidad de juzgar si un juego, una película, o cualquier otro contenido propuesto a través de una pantalla es adecuado para su edad. Los padres son los que definen, gracias a las recomendaciones y el sentido común, lo que conviene o no al desarrollo del niño.*



Screens and Brains

Are screens useful for stimulating my child's brain?

Recommendation: *Screen-based activities, including educational games, do not develop your child's brain in the same way as non-virtual games.*

Cerebro y pantallas

¿Las pantallas pueden estimular el cerebro de mi hijo/a?

Recomendación: *Las actividades ofrecidas mediante pantallas, incluso si se trata de juegos educativos, no fomentan el cerebro de su hijo/a al igual que lo harían los juegos reales.*

depliant-recommandations-105x145-EN-ES-V4.indd 5-8 20.07.21 14:31