



UTAH VALLEY PEDIATRICS

El exceso de tiempo frente a pantallas y redes sociales en niños de 11 a 14 años se asocia con un aumento de la ansiedad, la depresión, la adicción a los dispositivos electrónicos y los problemas de aprendizaje.

El número de niños con depresión ha aumentado un 200 % en los últimos 15 años.

El número de niños con ansiedad ha aumentado un 250 % en los últimos 15 años.

El tiempo que pasan con amigos ha disminuido casi un 70 % en los últimos 15 años.



Utah Valley Pediatrics recomendaciones:

- Pasa tiempo con la familia y socializa con amigos.
- Asegúrese de que su hijo duerma de 8 a 9 horas cada noche.
- Hacer ejercicio 1 hora al día.
- Involúcrate en la comunidad y prueba un nuevo pasatiempo.
- No se permitir aparatos electrónicos en el dormitorio.



- Si su hijo necesita un teléfono, debe ser un teléfono básico que sólo tenga capacidad para hablar y enviar mensajes de texto.
- Menos de 2 horas de tiempo frente a la pantalla por día.
- No se permitir pantallas durante las comidas familiares y 1 hora antes de acostarse.

Utah Valley Pediatrics recomienda...

**NO SE PERMITEN TELÉFONOS INTELIGENTES HASTA LA SECUNDARIA.
NO SE PERMITEN REDES SOCIALES HASTA LOS 16 AÑOS.**



Programe días o fines de semana sin pantallas con regularidad.
Limite el desplazamiento pasivo.

Las familias pueden desarrollar un plan de uso familiar de medios.

Escanee el código QR para más detalles.