



UTAH VALLEY PEDIATRICS



El exceso de tiempo frente a pantallas y redes sociales en niños de 15 a 18 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:

- Enfatiza aplicaciones que ayuden con el estudio, el establecimiento de metas, la creatividad o el crecimiento personal.
- Pasa tiempo con la familia y socializa con amigos.
- Asegúrese de que su hijo/a duerma de 8 a 9 horas cada noche.
- Hacer ejercicio 1 hora al día.
- Involúcrate en la comunidad y prueba un nuevo pasatiempo.
- No permitir aparatos electrónicos en el dormitorio.



- Los padres deben ayudar a establecer límites, supervisar de cerca la actividad de sus hijos en las redes sociales y ofrecerles retroalimentación.
- Elimina las cuentas de redes sociales que afecten negativamente la salud mental de sus hijos.
- Menos de 2 horas de tiempo frente a la pantalla por día.
- No 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.