



UTAH VALLEY PEDIATRICS

El tiempo excesivo frente a pantallas en niños de 2 a 4 años se asocia con problemas de sueño y retraso en el desarrollo.

Los niños de 2 a 4 años necesitan exploración práctica e interacción social con cuidadores de confianza para desarrollar el lenguaje, las habilidades motoras y las habilidades sociales.



Utah Valley Pediatrics recomienda:

- **Juega dentro y fuera con tu hijo/a.**
- **Los juegos de mesa, las manualidades y los juegos imaginativos son actividades divertidas e importantes para su hijo/a.**
- **Enseñe a su hijo/a los conceptos básicos de un deporte.**



Utah Valley Pediatrics recomienda sobre el tiempo de pantalla para niños de 2 a 4 años...

MENOS DE 1 HORA DE TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA AL DÍA



Lo mejor que puede hacer un padre es apagar todos los dispositivos electrónicos y simplemente jugar con su hijo/a.

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

Escanee el código QR para más detalles.