



UTAH VALLEY PEDIATRICS



Los niños de 5 a 10 años necesitan exploración práctica e interacción social con sus cuidadores y otros niños para continuar desarrollando habilidades motoras y sociales.

No les permitas ver YouTube, o TikTok. No usar pantallas durante las comidas familiares ni una hora antes de acostarse.

Utah Valley Pediatrics recomendaciones:

- Juega dentro y fuera con tu hijo/a.
- Los juegos de mesa, el escondite, las manualidades o los juegos imaginativos son actividades divertidas e importantes para su hijo/a.
- Haga que su hijo/a pruebe una variedad de actividades al aire libre, como senderismo, ciclismo, disc golf, andar en scooter y deportes organizados.
- Organice citas de juego con juego activo y libre sin supervisión de los padres.



Utah Valley Pediatrics recomienda para un tiempo de calidad frente a la pantalla para niños de 5 a 10 años...

MENOS DE 2 HORAS DE TIEMPO DE 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.