¿Sabías que un adolescente pasa el doble de tiempo en la pantalla que en la escuela?

Pantallas en la Niñez y adolescencia

Orientaciones de **la regla de los 3-6-9-12**

Guía orientativa para saber qué habilitar (y qué no) según la edad de tus hijos.

HASTA...	RECOMENDACIONES	TIPS!
3 años	**no promover el uso de pantallas** La exposición temprana afecta el lenguaje y el desarrollo motor. El aburrimiento no es un problema a resolver, es parte del crecimiento.	¡Crear rutinas sin pantallas desde el inicio es más fácil que quitarlas después!
6 años	**No habilitar tablets ni videojuegos** El autocontrol no está desarrollado y las pantallas atrapan su atención.	Si hay uso, que sea menor a 30 minutos y siempre acompañados. Priorizá el juego libre y el movimiento.
9 años	**Uso de Internet sólo en compañía de adultos** Navegación regulada con un adulto presente. No se trata de espiar, sino de ser su referencia.	Hablá con ellos sobre lo que ven y empezá a explicarles qué es la identidad en línea.
12 años	**Sin redes sociales ni celular propio** La mayoría de las redes piden un mínimo de 13 años. Sostener ese límite vale la pena.	El primer celular propio no es un simple regalo: merece conversación y acuerdos previos.
Adolescencia	**Considerar la Autonomía progresiva** El objetivo es promover el valor de la responsabilidad que se asume, es decir a medida que se va creciendo se van tomando mayores decisiones, no restringir por completo.	Acordar en conjunto zonas libres de pantallas (como la mesa o el dormitorio de noche). Se necesitan adultos disponibles, no vigilantes.

> **No es solo cuánto tiempo pasan frente a la pantalla, sino la calidad del uso y el vínculo que construimos con ellos.**

¡Guardá esta guía para tener la guía a mano y compartilo!

CONSEJO GENERAL DE EDUCACIÓN