

DIGITAL NATION



Cómo ayudar a los niños a equilibrar los teléfonos y las pantallas durante el sueño

Los teléfonos y dispositivos son una parte importante de la rutina diaria de un niño, y eso también se extiende durante la noche.

- La luz azul por la noche interrumpe los ritmos naturales del sueño. Por eso es mejor evitarlo antes de acostarse. (La luz azul del sol nos mantiene alerta durante el día. La luz azul altamente concentrada de las pantallas hace lo mismo).
- El simple hecho de usar un dispositivo es estimulante. Usar pantallas antes de acostarse hace que sea más difícil conciliar el sueño, porque mantienen el cerebro alerta cuando debería estar relajándose.

Consulte estas ideas para ayudarles a equilibrar su uso de la tecnología durante la noche:

- Limite el uso de pantallas antes de acostarse.
- Bloquee la luz azul (asegúrese de que los niños utilicen el "modo nocturno" en sus dispositivos después del atardecer).
- Desactive las notificaciones.
- Mantenga los teléfonos fuera del dormitorio o del área para dormir durante la noche.
- Hablar de expectativas tecnológicas
- Ser un ejemplo para ellos.

ISR
DIGITAL
NATION

[How to Help Kids Balance Phones and Screens with Sleep](#)
Common Sense Media

