HUB MOMENT

JANUARY 2022

Newsletter content

SIX WAYS TO SUPPORT YOUR KIDS TO HAVE A HEALTHIER SCREEN TIME BALANCE

– POSITIVELY!

The pandemic has resulted in much more screen time – so what’s best for our children and teenagers when it comes to using digital devices? Firstly, not all screen time is equal. Educational, interactive experiences, sharing the screen with a friend or family member, aren’t the same as watching a movie.

But no matter what the content is, too much screen time can disturb sleep patterns and reduce physical activity. We also need to be aware of things like how peer group pressure can become more intense in cyberspace. Too much information can make it harder to sift fact from fiction, too.

The main keys to positively handling this issue as a parent are to have clear rules, lead by example, and keep the relationship with your child as the top priority. There’s no one-time quick fix. But our latest parent blog outlines six specific steps you can take. [Read more about this topic on Triple P’s website](https://www.triplep-parenting.com/oc-en/blog-and-more/blog-and-news/post/six-screen-time-solutions-for-your-kids-and-teenagers-and-you/).

Practical Triple P – Positive Parenting Program® support can really help with common parenting challenges like these.

BOLETÍN INFORMATIVO

SEIS FORMAS PARA APOYAR A SUS HIJOS A MANTENER UN BALANCE SALUDABLE CON EL TIEMPO DE PANTALLA, ¡DE FORMA POSITIVA!

La pandemia ha provocado un incremento en el tiempo que pasamos frente a una pantalla. Entonces, ¿qué se recomienda para los niños y adolescentes con respecto al uso de dispositivos digitales? En primer lugar, no todo el tiempo de pantalla es igual. No es lo mismo una experiencia educativa o interactiva, compartir la pantalla con un amigo o un familiar, que ver una película.

Pero independientemente del contenido, demasiado tiempo de pantalla puede alterar los patrones de sueño y reducir la actividad física. También debemos considerar que la presión de los amigos puede ser más intensa en el ciberespacio. El exceso de información también puede hacer que sea más difícil separar la realidad de la ficción.

La clave para manejar positivamente este asunto de crianza es teniendo reglas claras, dar el ejemplo y mantener la relación con su hijo como la principal prioridad. No hay una solución rápida y única. Pero [nuestro último blog](https://www.triplep-crianza.com/oc-es/blog-y-mas/blog-y-noticias/post/seis-soluciones-para-sus-hijos-y-adolescentes-y-para-usted-sobre-el-tiempo-de-pantalla/) para padres describe seis pasos concretos que puede tomar.

El apoyo práctico de Triple P – Programa de Parentalidad Positiva® puede ser de gran ayuda para resolver estos problemas comunes de la crianza.