

# DICAS PARA USAR A TECNOLOGIA COM EQUILÍBRIO

## QUARTO LIVRE DE ELETRÔNICA

Um ambiente calmo, sem a tentação de nenhum ecrã, ajuda a dormir melhor.

## SUPERVISÃO DOS PAIS

Até à adolescência, é importante que os pais escolham com os filhos jogos, apps e conteúdos a ver.

## LIMITES PARA O USO

Até aos 2 anos, o bebé deve estar longe de qualquer ecrã. Dos 2 aos 5, convém não se expor mais de duas horas diárias. A partir desta idade, é aconselhável fixar o tempo com os filhos e cuidar para que cumpram.

## ECRÃS FORA

Hora das refeições, atividades de fim de semana... convém que a família fixe períodos sem ecrãs (televisão, telemóvel, computador...) e que todos respeitem as regras..

## FIXAR LIMITES À UTILIZAÇÃO DA INTERNET

Se as atividades online, seja o jogo, as redes sociais ou outras, começarem a invadir o quotidiano, ao ponto de interferirem com as rotinas, é preciso intervir.

**Recomenda-se a disponibilização destas ferramentas aos mais novos com conta, peso e medida e nunca descurando o acompanhamento necessário por parte da família.**