

## We don't replace reading, we complement reading

Reading is a skill and left untouched for several months, that skill will get weaker! The best part of free time reading is that you get to choose what you want to read!

**SORRY!**  
text messages and social media are typically too short to call reading



## Find your balance

Screens can be used for things that are BOTH entertaining and informative. Find your balance: watch your movies, but also write a short story. Watch an episode of Nature about cute animals. Design a game. WhatsApp your grandparents.

Enjoy the game  
AND discuss  
strategy.



## Screen zombies are real

Screen zombies are in a halfway state between being awake and being asleep. When you see a zombie, there are two main recommendations: if it's not bedtime, tell the zombie to turn off the screen and do something active. And if it is bedtime, go to bed!

Mom? Mom...?  
**MOM!?**



## Adjust your screens at night

We know that bright screens keep people awake—even if the brain and body are tired, bright lights send a strong wake-up signal. After the sun goes down, turn down the intensity of screens.

People with screens in their bedrooms sleep on avg 15 min less per night. That's almost 2 hrs less sleep per week!



## No reemplazamos la lectura, complementamos la lectura

Leer es una habilidad y si no se usa durante el tiempo libre, esa habilidad se debilitará! La mejor parte de la lectura de tiempo libre es que puede elegir lo que quiere leer.

Lo sentimos, los mensajes de texto y las redes sociales son generalmente demasiado cortos para llamar "lectura."



## Encuentre su balance

TODOS usamos pantallas para entretenernos y para informarnos. Encuentre su balance: mire sus películas, pero también escriba una historia corta. Mire un episodio de "Nature" sobre animalitos tiernos. Diseñe un juego. WhatsApp con sus abuelos.

Disfrute el juego y converse sobre las estrategias



## Los zombis de pantalla son reales

Cuando las personas se convierten en zombis de pantalla, se encuentran en un estado intermedio entre estar despiertos y estar dormidos. Cuando ve a un zombi, hay dos recomendaciones: si no es hora de dormir, dile al zombi que apague la pantalla y haga algo activo. Y si es la hora de acostarse, dile que se vaya a dormir!

¿Mami? ¿Mami?..  
**¡¡MAMI!!**



## Ajuste sus pantallas por la noche

Sabemos que las pantallas brillantes mantienen a las personas despiertas, incluso si el cerebro y el cuerpo están cansados. Las luces brillantes envían una señal fuerte de despertarse. Cuando el sol se oculte, reduzca la intensidad de las pantallas.

Las personas que tienen pantallas en las habitaciones duermen un promedio de 15 minutos menos por noche. ¡Eso es casi 2 horas menos de sueño por semana!

