



The world is full of screens, so it's important to create healthy screen habits and find a good balance. **Here are our recommendations for a life that balances on-screen and off-screen time:**

WATCH

ON-SCREEN WATCHING:



Watch Live!
18.1 & 18.4



Stream anytime!
PBS KIDS Video APP

OFF-SCREEN WATCHING:

Go outside and watch nature, the clouds moving in the sky and the insects on the ground! Play a game of “Eye Spy” with things that can be seen inside or outside!

PLAY

ON-SCREEN PLAYING:



Play anytime!
PBS KIDS Games APP



Play anytime!
PBSKids.org

OFF-SCREEN PLAYING:

Play takes many forms - organized games, imaginary play, physical activities, board games, the list is huge. The key to play is that kids are active and joyful.

READ

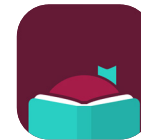
ON-SCREEN READING:



B3 Books



Unite Books



Libby

These FREE APPS contain thousands of books that you can read with your kids – don't forget to dim the screen when reading at night!

OFF-SCREEN READING:

Read the road signs out loud when you're driving or the milk carton while you're grocery shopping.

DO

ON-SCREEN DOING:



Ideas for parents!
[PBS.org/Parents](https://www.pbs.org/parents)

Get tips and activities by age and interest to help your child learn and grow.

OFF-SCREEN DOING:

Everyday activities can be learning opportunities. Inviting kids to help sort clothes builds early math skills. Allowing kids to help in the kitchen builds early science skills.



WHY IS DIALOGUE IMPORTANT?

Dialogue is an important component of WATCH, PLAY, READ and DO.

Kids solidify their learning and gain confidence when they can share what they know or ask questions, like “why?”. When we discuss the shows they are watching or the games they are playing, it amplifies their learning, growth, and interpersonal connections.

Not using PBS KIDS media? Go to commonsensemedia.org for kid-safe reviews of movies, TV shows, games, apps, books, and podcasts!

Tiempo de la Pantalla Inteligente®



El mundo está lleno de pantallas, por lo que es importante crear hábitos saludables para usarlas y encontrar un buen balance. **Aquí están nuestras recomendaciones para una vida que balancea el tiempo con la pantalla y sin ella:**



MIRA

MIRANDO EN LA PANTALLA:



¡Ve en vivo!
18.1 & 18.4



¡Ve en línea a cualquier hora!
APP de PBS KIDS Video

MIRANDO FUERA DE LA PANTALLA:

¡Ve afuera y mira la naturaleza, las nubes moviéndose en el cielo y los insectos en el piso!
¡Juega “veo veo” con cosas que se encuentran afuera o adentro!

JUEGA

JUGANDO EN LA PANTALLA:



¡Juega a cualquier hora!
APP de PBS KIDS Games



¡Juega a cualquier hora!
PBSKids.org

JUGANDO FUERA DE LA PANTALLA:

El juego se da de muchas maneras - juegos organizados, juego imaginativo, actividades físicas, juegos de mesa, la lista es enorme. La clave para jugar es que los niños y niñas estén activos y felices.

LEE

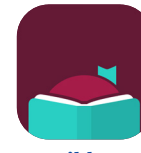
LEE EN LA PANTALLA:



B3 Books



Unite Books



Libby

Estas APLICACIONES GRATUITAS contienen miles de libros que puedes leer con tus hijos e hijas - ¡no olvides bajar el brillo de la pantalla cuando lean de noche!

LEE FUERA DE LA PANTALLA:

Lee en voz alta los señalamientos viales cuando vayas manejando, o lee lo que dice el bote de leche mientras haces las compras en el supermercado.

HAZ

HAZ EN LA PANTALLA:



¡Ideas para padres!
PBS.org/es/Parents

Encuentra consejos y actividades por edad e intereses para ayudar a tu hijo o hija a aprender y crecer.

HAZ FUERA DE LA PANTALLA:

Las actividades del diario pueden ser oportunidades de aprendizaje. Invitar a los niños y niñas a separar la ropa apoya el desarrollo temprano de habilidades matemáticas. Permitir a los niños ayudar en la cocina apoya el desarrollo temprano de habilidades de ciencia.



¿POR QUÉ
EL DIÁLOGO
ES IMPORTANTE?

El diálogo es un componente importante de MIRA, JUEGA, LEE y HAZ.

Los niños y niñas solidifican su aprendizaje y ganan confianza en sí mismos cuando pueden compartir lo que saben o hacer preguntas como “¿por qué?”. Cuando platicamos sobre los programas que están viendo o los juegos que están jugando, ello amplifica su aprendizaje, crecimiento, y conexiones interpersonales.

¿Aún no usas los medios de PBS KIDS? ¡Visita commonsensemedia.org para encontrar reseñas apropiadas para niños de películas, programas de TV, juegos, aplicaciones, libros, y podcasts!