SMART SCREEN TIME® TIPS

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!

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!

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.

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.

Enjoy the game AND discuss strategy.
CONSEJOS DE LA PANTALLA INTELIGENTE®

**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.

**Encuentre su balance**


**Los zombis de pantalla son reales**

Cuando las personas se conviertan 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, díle al zombi que apague la pantalla y haga algo activo. Y si es la hora de acostarse, díle que se vaya a dormir!

**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.

Disfrute el juego y converse sobre las estrategias.