



FUNDACIÓN  
Aprender  
a Mirar



ASSOCIACIÓ  
Consumidors  
Audiovisuals

# TIPS

educación  
emocional



## SEMINARIO WEB PANTALLAS Y CEREBRO INFANTIL

- ☐ Dar ejemplo.
- ☐ Poner límites.
- ☐ Fomentar la educación emocional: trabajar la gestión de las rabietas y los sentimientos.
- ☐ Dar explicaciones: no levantar muros con el móvil en la comunicación familiar.
- ☐ Practicar hábitos saludables en familia: alimentación, salidas a la naturaleza, hobbies, etc.
- ☐ Crear un apego seguro: procurar un ambiente cálido y de escucha activa en casa.
- ☐ No utilizar las pantallas como elemento de castigo o de recompensa.



Con el apoyo de:



Cofinanciado por  
la Unión Europea

