



# Be Tech Wise With Baby!

## Create a Healthy Technology Environment for Your Baby to Thrive

Congratulations on your new addition! You are starting a wonderful journey. You have prepared for the basics: feeding, changing, and sleeping. Now is the time to consider how you can boost your baby's brain development and communication skills, right from birth. **This includes starting healthy screen-time habits for the whole family.**

### Did You Know?

**80%** of brain development occurs in the first three years of life. Talking, reading, singing, and playing with your baby sets them up for a lifetime of success.

### What does your baby need to grow their brain and develop spoken language?

- **Lots of talking.** The more words your baby hears, the better!
- **A tuned-in communication partner.** When your baby cries, coos, smiles, and laughs, they are trying to tell you something. Talk back!
- **Your full attention.** So much learning happens when you notice your baby's interests and respond (*"Oh, you see that ball? It's bouncing."*)

The use of screens—both by you and by your baby—can interrupt your baby's healthy development. But today's parents need devices for many purposes. **Here's why screen-free time is important:**

- Studies have shown that parents **speak fewer words** when they are using a smartphone. Find time to put screens away so you can talk about your activities. You will teach your baby so many words!
- Looking down at your device makes it harder to notice your baby's smiles and sounds, leading to **missed opportunities to bond and communicate.** Babies want to see your face!
- Use of screens by babies can **delay their speech and language development.** They may not be talking yet, but they are learning words by interacting with you.
- When babies use screens, it can be **harder for them to learn how to soothe themselves.** Giving your fussy baby your phone may help in the moment, but not in the long run.

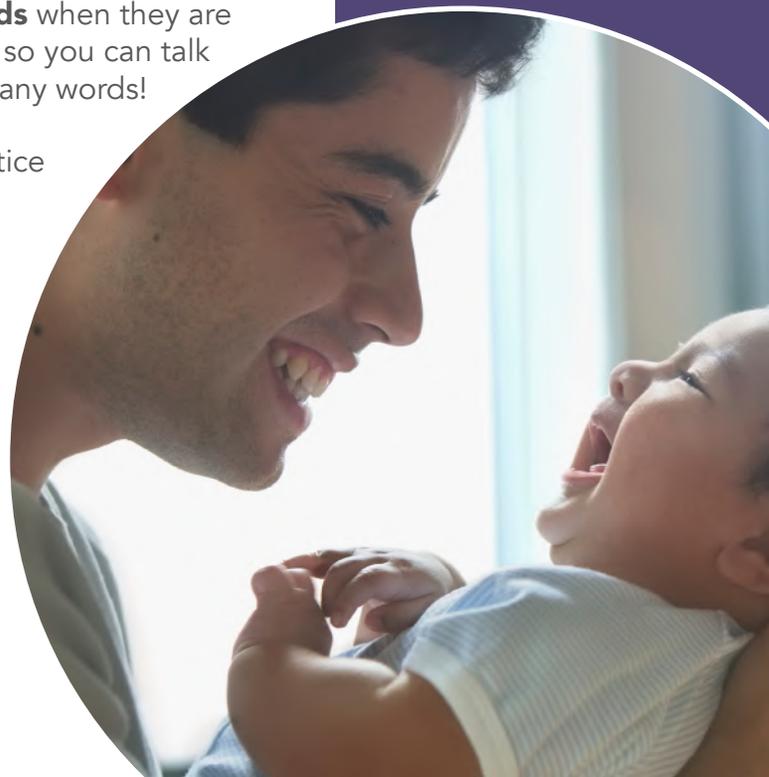


### Build Baby's Brain:

Talk a lot!

Read to your baby every day.

Put your phone away, when you can.



## Your Healthy Technology Environment: Setting Baby Up for Growth

As you prepare your home, use these tips to create an environment that helps your baby thrive:

- Talk with your partner about how you can both be Tech Wise when spending time with baby.
- Create technology-free spaces.
- Commit to tech-free times each day—such as meal times, caregiving, and play times.
- Turn to your pediatrician, speech-language pathologist, and other trusted experts for guidance about screen-time use.

### How does creating a healthy tech environment help YOU?

By being Tech Wise, you can

- feel calmer and more tuned in to baby's needs;
- feel a closer connection to your baby;
- accomplish more throughout your day, giving you more focused time with baby; and
- feel more rested, even as your baby keeps you up often.

By being aware of your family's screen use, you can

- help your baby feel closer to you;
- engage your baby to delight in your attention;
- soothe your baby more easily; and
- help your baby feel safe as they learn about you and their world.

**Your baby is off to a healthy start!**



### Did You Know?

The American Academy of Pediatrics (AAP) recommends zero screen time for babies before 18 months. AAP says that it's okay to use devices just for video chatting with loved ones.

For more information about your baby's communication development, visit [www.identifythesigns.org](http://www.identifythesigns.org).  
For more information about children's screen time, visit [www.screentimenetwork.org](http://www.screentimenetwork.org).



# ¡Sea sabio con la tecnología y el bebé!

Cómo crear un entorno tecnológico saludable para el buen desarrollo del bebé

¡Enhorabuena por la llegada de un nuevo miembro a la familia! Está emprendiendo una maravillosa aventura. Ya se ha preparado para lo básico... alimentar, cambiar y dormir. Es momento de considerar cómo fomentar el desarrollo del cerebro y las destrezas de comunicación del bebé desde el nacimiento. **Esto incluye iniciar buenos hábitos de uso de la pantalla para toda la familia.**

## ¿Sabía usted?

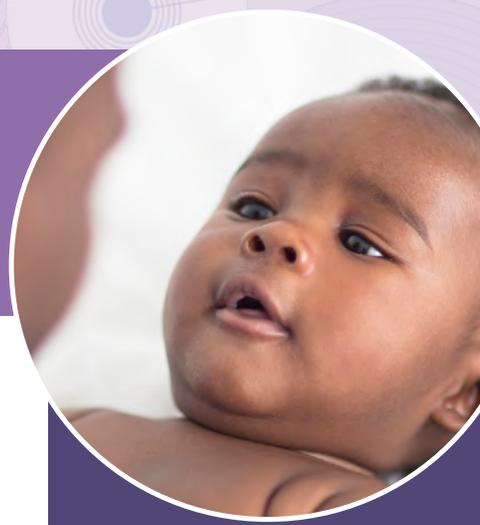
El 80% del desarrollo del cerebro se produce durante los tres primeros años de vida. Hablar, leer, cantar y jugar con el bebé lo prepara para toda una vida de éxito.

## ¿Qué necesita el bebé para desarrollar el cerebro y el lenguaje hablado?

- **Hablarle mucho.** ¡Cuantas más palabras oiga el bebé mejor!
- **Un compañero de comunicación compenetrado con él.** Cuando el bebé llora, gorjea, sonríe y se ríe, está tratando de comunicarle algo. ¡Contéstele!
- **Toda su atención.** ¡Cuánto aprende el bebé cuando usted le presta atención y le responde! (“¡Oh, ves la pelota! Mira cómo rebota.”)

El uso de las pantallas, tanto por parte del bebé como de los padres, interrumpe el sano desarrollo del bebé. Pero los padres de hoy necesitan dispositivos electrónicos por muchas razones. **He aquí por qué es importante tener tiempo libre de pantallas:**

- Los estudios han demostrado que los padres **hablan menos palabras** cuando usan un teléfono inteligente. Haga tiempo para guardar los dispositivos con pantallas y conversar durante las actividades. ¡Le enseñará a su bebé tantas palabras!
- Si centra su atención en los dispositivos electrónicos es más difícil que note las sonrisas y los sonidos del bebé, y esto hará que **pierda oportunidades de comunicarse y forjar vínculos emocionales.** ¡El bebé quiere verle la cara!
- El uso de pantallas por parte de los bebés puede **retrasar el desarrollo del habla y del lenguaje.** Es posible que el bebé no hable todavía, pero está aprendiendo palabras al interactuar con usted.
- Cuando los bebés usan pantallas, es posible que les resulte **más difícil aprender a calmarse solos.** Darle el teléfono a un bebé irritable quizás ayude en ese momento, pero no a largo plazo.



## Para ayudar a desarrollar el cerebro del bebé:

¡Hable mucho!

Léale al bebé todos los días.

Guarde el teléfono siempre que sea posible.



## El entorno tecnológico saludable: cómo preparar al bebé para el desarrollo

Al preparar el hogar, use estos consejos para crear un entorno que ayude al buen desarrollo del bebé:

- Hable con su pareja sobre cómo ser prudentes en el uso de la tecnología cuando pasan tiempo con el bebé.
- Cree espacios libres de tecnología.
- Comprométase a tener tiempo libre de tecnología todos los días, como a la hora de las comidas, durante las tareas de cuidado y aseo del bebé y durante el tiempo de juego.
- Consulte al pediatra, a un patólogo del habla y el lenguaje (también llamado en español logopeda, fonoaudiólogo, terapeuta del habla o foniatra) y a otros expertos de confianza para obtener orientación sobre el tiempo de pantalla y la comunicación.

### ¿Cómo le ayuda a USTED crear un entorno tecnológico saludable?

Ser prudente en el uso de la tecnología le ayudará a

- sentirse más calmado y en mayor armonía con las necesidades del bebé;
- sentir un vínculo más estrecho con el bebé;
- hacer más cosas durante el día, lo que le brindará más tiempo que dedicarle al bebé; y
- sentirse más descansado, incluso si el bebé lo mantiene despierto de noche con frecuencia.

Estar consciente del uso de la pantalla en su familia, puede

- ayudar a que el bebé se sienta más unido a usted;
- animar al bebé a que se deleite con su atención;
- calmar con mayor facilidad al bebé; y
- ayudar al bebé a sentirse seguro mientras se familiariza con usted y con su mundo.

### ¡Qué comienzo tan saludable para el bebé!

#### ¿Sabía usted?

La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda cero tiempo frente a la pantalla para los bebés menores de 18 meses. También indica que está bien usar los dispositivos electrónicos si es solo para hablar por vídeo con los seres queridos.

Para obtener más información sobre el desarrollo y los hitos de la comunicación del bebé, visite [www.identifythesigns.org](http://www.identifythesigns.org). Para obtener más información sobre la cantidad apropiada de tiempo de pantalla para los niños, visite [www.screentimenetwork.org](http://www.screentimenetwork.org).

