

Helping Your Child Build Healthy Screen Habits

Supporting your child's emotional health in a digital world



Helping Your Child Build Healthy Screen Habits

Supporting your child's emotional health in a digital world

Screens are a part of everyday life for most families. They're used for learning, working, connecting, and relaxing, but figuring out how to manage them can feel overwhelming.

For many families, the goal isn't to eliminate screens. It's to help children build healthy habits around how they're used.

What you might be noticing

- Your child has a hard time stopping or transitioning away from screens
- Mood changes after screen time (more irritable, wired, or shut down)
- Increased resistance when limits are set
- Screens becoming the default activity during free time
- Low interest or difficulty engaging in non-screen activities

What it might mean

Not all screen time is the same. Screens can affect how kids feel, impacting mood, energy, attention, and motivation.

Some types of screen use can be harder to step away from—especially fast-paced content or endless passive watching or scrolling. Other uses, like creating or connecting with others, may feel more balanced.

This doesn't mean screens are "bad." It means **children need support learning how to use screens in ways that feel healthy and manageable.**

What helps at home



Stay curious about what your child is doing

Take time to understand what they're watching, playing, or interacting with. When kids feel interest instead of judgment, they're more open to conversation.

Try: *"Can you teach me how to play?"* or *"Show me what you like about this!"*



Focus on how screen time feels and how it's being used

Time matters—but how your child feels and how they're using screens matters just as much.

- *"How do you feel before getting online?"* (e.g., bored, anxious, lonely)
- *"How do you feel after spending time online?"* (e.g., relaxed, depressed, stressed)
- *"How are you spending the time—watching, scrolling, creating, or connecting?"*

This builds awareness and helps your child learn to make more intentional choices over time.



Learn together about how screens are designed

Most platforms are built to keep people watching, scrolling, or playing. Acting as detectives together can help both you and your child build awareness.

Try: *"What do you notice about the app that makes it hard to stop?"*



Create simple, consistent boundaries

Clear expectations can reduce conflict and make screen use feel more predictable. Many families find it helpful to:

- Create screen-free times (like during meals, in the car, before bed)
- Keep devices out of bedrooms overnight
- Build in regular breaks

The goal isn't perfection—it's consistency over time.



Support transitions off screens

Stopping can be hard, especially if your child is deeply engaged. Agree on expectations upfront, give a heads-up before transitions and offer support.

- *"5 more minutes, then we'll wrap up"*
- *"What's a good stopping point?"*



Model the habits you want to see

Children learn from how we engage with screens. Small shifts—like putting your phone away during conversations or taking breaks—can make a meaningful difference. When it doesn't go perfectly, name it: *"I got stuck on my phone. I'm going to put it down now."*

Try This Tonight

- Ask: “What do you like most about what you watch or play?”
- Notice together: “How do you feel after using it?”
- Choose one small change (like screen-free time or a transition plan)

FAQs

How much screen time is too much?

There’s no one-size-fits-all answer. It depends on your child, their age, and how screens are affecting their mood and daily life. Know how your child is using screens, and be open to having conversations at home.

Are all types of screen time the same?

No. Passive or fast-paced content can be harder to stop and may affect mental health. Social media can also impact how kids feel about themselves. Using screen time to create or connect tends to feel more balanced.

Should I take screens away?

In some situations, limits may be needed. But long-term, helping your child build awareness and healthy habits tends to be more effective than relying on removal alone.

When to seek extra support

- Screen use is leading to mood or behavior changes
- Your child is withdrawn or less interested in offline activities
- Conflicts about screens are escalating
- You feel stuck or unsure how to set helpful limits

Support for both kids and parents can make a big difference. With time and practice, you and your child can build habits that support healthier screen use and overall wellbeing.

*This guide is part of **Cartwheel's Parent Guide series**—practical, expert-informed resources designed to help parents and caregivers navigate common challenges and support their child's mental health.*



Cartwheel partners with school districts to provide mental health support for students and families—including individual therapy, parent guidance, family therapy, and psychiatry. **To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).**

Cómo Ayudar a Su Hijo/a a Desarrollar Hábitos Saludables con las Pantallas

Apoyo para la salud emocional de su hijo/a en un mundo digital



Cómo Ayudar a Su Hijo/a a Desarrollar Hábitos Saludables con las Pantallas

Apoyo para la salud emocional de su hijo/a en un mundo digital

Las pantallas son parte de la vida diaria de la mayoría de las familias. Se usan para aprender, trabajar, conectarse y descansar, pero saber cómo manejarlas puede sentirse abrumador.

Para muchas familias, el objetivo no es eliminar las pantallas. Es ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables sobre cómo las usan.

Lo que quizás está notando

- Su hijo/a tiene dificultad para dejar de usar o alejarse de las pantallas
- Cambios de humor después del tiempo frente a la pantalla (más irritable, agitado/a o apagado/a)
- Mayor resistencia cuando se establecen límites
- Las pantallas se convierten en la actividad principal durante el tiempo libre
- Poco interés o dificultad para hacer actividades sin pantallas

Qué puede significar

No todo el tiempo frente a la pantalla es igual. Las pantallas pueden afectar cómo se sienten los niños: influyen en el estado de ánimo, la energía, la atención y la motivación.

Algunos tipos de uso pueden ser más difíciles de dejar—especialmente el contenido rápido o la navegación pasiva sin fin. Otros usos, como crear o conectarse con otras personas, pueden sentirse más equilibrados.

Esto no significa que las pantallas sean “malas.” Significa que **los niños necesitan apoyo para aprender a usar las pantallas de una manera saludable y manejable.**

Qué ayuda en casa



Muestre curiosidad por lo que hace su hijo/a

Tómese un momento para entender qué está viendo, jugando o haciendo. Cuando los niños sienten interés en lugar de juicio, están más abiertos a conversar.

Pruebe: “¿Me puedes enseñar cómo se juega?” o “¡Muéstrame qué es lo que más te gusta de esto!”



Preste atención a cómo se siente su hijo/a con las pantallas y cómo las usa

El tiempo importa—pero cómo se siente su hijo/a y cómo las usa importa igual.

- “¿Cómo te sientes antes de conectarte?” (por ejemplo, aburrido/a, ansioso/a, solo/a)
- “¿Cómo te sientes después de pasar tiempo en línea?” (por ejemplo, tranquilo/a, triste, estresado/a)
- “¿Qué estás haciendo—ver videos, navegar, crear o conectarte con otros?”

Esto ayuda a su hijo/a a tomar decisiones más conscientes con el tiempo.



Aprendan juntos cómo están diseñadas las pantallas

La mayoría de las aplicaciones están diseñadas para que las personas sigan viendo, navegando o jugando. Explorar esto juntos puede ayudarles a los dos a entender mejor cómo funcionan.

Pruebe: “¿Qué notas en la aplicación que hace difícil dejar de usarla?”



Establezca límites sencillos y consistentes

Las expectativas claras pueden reducir los conflictos y hacer que el uso de pantallas se sienta más predecible. A muchas familias les ayuda:

- Crear momentos sin pantallas (como durante las comidas, en el carro o antes de dormir)
- Mantener los dispositivos fuera de los cuartos durante la noche
- Hacer pausas regulares

El objetivo no es la perfección—es la consistencia a lo largo del tiempo.



Apoye las transiciones para dejar las pantallas

Dejar de usar las pantallas puede ser difícil, especialmente si su hijo/a está muy concentrado/a. Acuerden las expectativas con anticipación, avise antes de que sea hora de parar y ofrezca apoyo.

- “5 minutos más y terminamos”
- “¿En qué buen momento podemos parar?”



Sea un ejemplo de los hábitos que quiere ver

Los niños aprenden de cómo nosotros usamos las pantallas. Pequeños cambios — como guardar el teléfono durante las conversaciones o hacer pausas—pueden marcar una gran diferencia.

Cuando no le sale perfecto, nómbrelo: “Me quedé pegado/a en el teléfono. Voy a dejarlo ahora.”

Pruebe esto esta noche

- Pregunte: “¿Qué es lo que más te gusta de lo que ves o juegas?”
- Noten juntos: “¿Cómo te sientes después de usarlo?”
- Elijan un pequeño cambio (como un momento sin pantallas o un plan para parar)

Preguntas frecuentes

¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es demasiado?

No hay una respuesta única para todos. Depende de su hijo/a, su edad y cómo las pantallas están afectando su estado de ánimo y su vida diaria. Esté atento/a a cómo su hijo/a usa las pantallas y mantenga conversaciones abiertas en casa.

¿Todo el tiempo frente a la pantalla es igual?

No. El contenido pasivo o de ritmo rápido puede ser más difícil de dejar y puede afectar la salud mental. Las redes sociales también pueden influir en cómo los niños se sienten consigo mismos. Usar las pantallas para crear o conectarse tiende a sentirse más equilibrado.

¿Debo quitarle las pantallas?

En algunas situaciones, puede ser necesario establecer límites. Pero a largo plazo, ayudar a su hijo/a a desarrollar conciencia y hábitos saludables tiende a ser más efectivo que depender solo de quitarlas.

Cuándo buscar apoyo adicional

- El uso de pantallas está causando cambios en el estado de ánimo o el comportamiento
- Su hijo/a está retraído/a o ha perdido interés en actividades fuera de las pantallas
- Los conflictos por las pantallas están aumentando
- Usted se siente sin saber cómo establecer límites útiles

El apoyo para los niños y para los padres puede marcar una gran diferencia. Con tiempo y práctica, usted y su hijo/a pueden desarrollar hábitos que favorezcan un uso más saludable de las pantallas y un mayor bienestar general.

Esta guía es parte de la serie de Guías para Padres de Cartwheel: recursos prácticos, elaborados con orientación experta, diseñados para ayudar a padres y cuidadores a enfrentar desafíos comunes y apoyar la salud mental de sus hijos.



Cartwheel trabaja con distritos escolares para brindar apoyo de salud mental a estudiantes y familias—incluyendo terapia individual, orientación para padres, terapia familiar y psiquiatría.

Para obtener más información o saber si Cartwheel trabaja con la escuela de su hijo/a, visite [cartwheel.org/families](https://www.cartwheel.org/families).