

Mon enfant face aux écrans

Sabine Dufflo, psychologue clinicienne,
Centre médico-psychologique
de Noisy-Le-Grand, 93, pôle 93105.



L'écran fait partie
de notre quotidien:
travail, maison, loisirs...
L'enfant y est confronté
dès son plus jeune âge.
Il y passe un temps
de plus en plus long.

Voici quelques conseils qui
permettront à votre enfant
de s'appropriier l'écran
sans en devenir captif.

4 « pas » qui
donneront le temps à
votre enfant de mettre
en place tout ce qui
est nécessaire avant
d'aborder les écrans.

- Pas**
d'écrans le matin
- Pas**
d'écrans durant les repas
- Pas**
d'écrans avant de s'endormir
- Pas**
d'écrans dans la chambre de l'enfant

**pas pour
mieux
avancer**

