

# 5 FAÇONS

## POUR LES PARENTS DE PROMOUVOIR UNE SAINE UTILISATION DES ÉCRANS



1. Encouragez les écoles, les milieux de garde et les programmes parascolaires à se doter d'un [cadre de littératie numérique](#) et à adopter des politiques en matière d'utilisation des écrans.



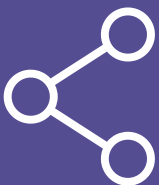
2. Signez l'engagement de [Unplugged Canada](#) et de [Laisse faire le cellulaire](#) pour retarder l'accès aux téléphones intelligents à au moins 14 ans et éviter la distraction au volant.



3. Utilisez nos [conseils sur les prises de position](#) pour écrire à votre député sur l'importance de tenir les plateformes numériques responsables de la sécurité des enfants et des adolescents en ligne.



4. Soutenez des initiatives et des stratégies de littératie numérique communautaires en vue d'aider les enfants et les adolescents à naviguer de manière sécuritaire et éclairée dans le contenu en ligne (particulièrement les réseaux sociaux).



5. Transmettez [vos ressources](#) à vos amis, à votre famille et à vos milieux scolaires pour échanger en continu sur la saine utilisation des écrans.



**Centre pour une saine  
utilisation des écrans**  
DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE



Société  
canadienne  
de pédiatrie