

Manejar el tiempo frente a la pantalla en casa

¡Consejos imprimibles para obtener información sobre la marcha! Imprime, corta por la línea de puntos y luego dobla por la línea continua del centro. ¡Ahora cuélgalo en cualquier lugar donde tú y tu familia lo vean todos los días!



¿Hundido en la pantalla? ¡Recupere el rumbo!

¿Se siente atrapado en la cantidad de tiempo que pasa con una pantalla? Es normal. Si el tiempo de su hijo en pantalla pasó de ser poco a un montón, está bien, aquí tiene unos consejos para recuperar el rumbo.

1. Comience con una conversación honesta

«Noté que pasas más tiempo de lo habitual con la pantalla. A mí también me gusta ver programas y jugar a juegos, Pero mi trabajo es asegurarme de que disfrutes de otras cosas también además de la pantalla. ¿Sabías que otras actividades como jugar al básquetbol o armar rompecabezas ayudan a que tu cuerpo y cerebro se desarrollen?»

2. Establezca objetivos simples en familia

- ¿Cuándo su hijo puede usar una pantalla? (después de hacer la tarea, antes/después de las comidas)
- ¿Dónde se puede usar la pantalla? (en cuartos de la casa pero evitar el dormitorio)
- ¿Qué programas o aplicaciones se pueden usar?

3. Establezca un horario de inicio

- Decida un horario de inicio. Durante este tiempo, converse sobre el progreso y cualquier desafío con el nuevo objetivo del tiempo con la pantalla.
 - No se olvide de hacer un comentario positivo y celebrar el éxito con algo rico o haciendo la actividad favorita de su familia.



Mindfulness ¡Pero divertido!

Mindfulness es enfocarse en la respiración, los sentimientos, los sentidos y las acciones en el momento presente. Los beneficios son mejor autocontrol, menos estrés, mejor memoria y ¡muchísimos más!

Presénteles a los niños el concepto de mindfulness con estos simples momentos de conciencia

- Cierra los ojos y aprieta los músculos de los pies.
- Manténlos apretados, y luego suéltalos y relájalos.
- Haz lo mismo con las piernas, y avanza por el resto de tu cuerpo.



Sal a caminar afuera o alrededor de tu casa. Concéntrate en lo que te rodea. ¿Qué ves? ¿Cómo se siente el aire en tu rostro?



Escanee aquí para obtener más actividades de mindfulness.



Manejar el tiempo frente a la pantalla en casa

¡Consejos imprimibles para obtener información sobre la marcha! Imprime, corta por la línea de puntos y luego dobla por la línea continua del centro. ¡Ahora cuélgalo en cualquier lugar donde tú y tu familia lo vean todos los días!



¡Dejen las pantallas!

Consejos para reducir el tiempo de pantalla de su niño(a)

- 1. Asigne responsabilidad**
Colabore con sus niños para establecer expectativas y metas.
- 2. Interactúe con sus niños**
Siempre que pueda, dedíqueles toda su atención.
- 3. Elimine la tentación**
Durante su tiempo sin pantallas, guarde todos los dispositivos para que no llamen la atención de los niños.
- 4. Diseñe zonas sin pantallas en su hogar**
Un buen inicio es prohibir los teléfonos en la mesa del comedor o en la recámara. No olvide apagar las pantallas 1 hora antes de dormir.
- 5. Haga una lista de actividades que reemplacen a las pantallas**
Haga una lluvia de ideas de cosas que los niños puedan hacer solos, o que puedan hacerse en familia, en lugar de usar pantallas.

¡Escanee aquí para ver más consejos sobre el tiempo de pantalla!



Consejos sobre el tiempo de pantalla

Recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP)

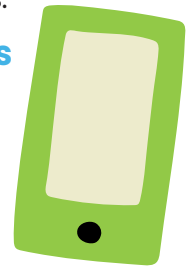
- 18-24 meses: nada de tiempo de pantalla, excepto videollamadas
- 2-5 años: menos de 1 hora al día
- 6 años o más: hagan en familia un plan de uso de aparatos, para fijar límites



¡Asegúrese de que el tiempo de pantalla de su hijo(a) sea apropiado para su nivel de desarrollo! A continuación se muestran algunas aplicaciones y programas apropiados.

Mejores aplicaciones gratuitas

- Encantos: Play, Learn, Grow
- Thinkrolls Play & Code
- Epic!



Mejores programas de TV

- Plaza Sésamo en PBS y HBO-Max
- Alma's Way en PBS
- Waffles & Mochi en Netflix

