



CONTENIDO PARA CUIDADORES

Salir de las redes sociales y ponerse en movimiento

¿Qué es el tiempo frente a las pantallas?

El tiempo frente a las pantallas es cualquier tiempo que la persona pasa mirando una pantalla; esto incluye mirar televisión, jugar videojuegos, usar la computadora o usar el teléfono.

Los niños se conectan entre sí y con la sociedad a través de los dispositivos.

- Los teléfonos y las tabletas ayudan a los estudiantes a hacer su tarea.
- Jugar videojuegos puede mejorar las habilidades motrices y la coordinación.
- Los niños usan las redes sociales para explorar sus intereses y descubrir espacios creativos.
- Las redes sociales ayudan a conectarse con compañeros.

El tiempo frente a la pantalla ayuda con lo siguiente:

- Hacer trabajos escolares, investigación y tareas.
- Vincularse en forma virtual con amigos y familiares.
- Ponerse al día con las noticias y los hechos de actualidad.
- Mejorar las habilidades motrices.

El exceso de tiempo frente a la pantalla puede generar:

- Dificultades para dormir.
- Problemas en la escuela.
- Menos tiempo para leer.
- Menos actividad física.
- Problemas de estado de ánimo.
- Mala autoestima o mala imagen corporal debido a comparaciones poco realistas.
- Miedo a perderse de cosas (*fear of missing out*, FOMO).

Pautas para el tiempo frente a la pantalla:

- 2 horas al día.
 - Tener en cuenta el límite de juegos (2-3 juegos) versus un límite de tiempo.
- Ser un buen ejemplo a seguir.
 - Reducir su propio tiempo frente a la pantalla.
- Evitar usar tabletas a la hora de comer o durante salidas familiares.
- Los niños más pequeños no aprenden bien de las pantallas, pero los adolescentes sí.

¡Los niños aprenden con el ejemplo!



• **Fijar expectativas claras** para toda la familia respecto a las pantallas durante las comidas y el tiempo en familia.



• **¡Hay que participar!** Al jugar videojuegos con sus hijos les demuestra que está interesado en su mundo.



• **Evitar las peleas:** Preguntar a un niño sobre el juego al que está jugando, sin apagarlo inmediatamente, ayuda a hacer la transición del mundo digital al mundo "real".

Las redes sociales sanas usan límites

Hay que hacer énfasis en el uso seguro de las redes sociales y en los límites adecuados para cada familia.

- Mantener las consolas de videojuegos en salas comunes.
- Planificar juntos los tiempos sin redes sociales.
- Incorporar videojuegos activos.
- Por cada videojuego que se juega, hay que hacer una actividad del "mundo real".
- Tener en cuenta poner límites a los juegos, por ejemplo, tomarse un recreo cada 3 partidas.
- Explorar otros pasatiempos.



¡Desafío familiar!

Compitan a ver quién da más pasos en un día. Se puede hacer el seguimiento en el teléfono o en el reloj, y pensar en un pequeño premio para quien gane.



CONTENIDO PARA JÓVENES

Salir de las redes sociales y ponerse en movimiento

Dato interesante



Los niños de tu edad a veces pasan más de 7.5 horas y media frente a una pantalla cada día. ¡Eso es más tiempo que un trabajo de tiempo completo!

Pautas para el tiempo frente a la pantalla:

- Menos de 2 horas de tiempo frente a la pantalla fuera del horario escolar por día.
- Evitar las pantallas 1 hora antes de irse a la cama.
- La hora de comer es tiempo sin pantallas.
- Evita dormir con dispositivos encendidos y concéntrate.

PRUEBA DE CONOCIMIENTO

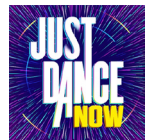
¿Cuándo debo usar el teléfono?

MARCAR UNA OPCIÓN:

- Durante la hora de comer
- Después de hacer la tarea de la escuela y las tareas de la casa
- Justo antes de irse a dormir
- Cuando se juegan juegos con amigos
- Durante salidas familiares
- Después de hacer 60 minutos de actividad física



¡Aplicaciones para estar activos!



Uso de las pantallas como ayuda para moverse durante el día

- FaceTime para hacer una caminata "virtual" con amigos.
- Practicar un baile nuevo.
- Hacer una sesión de yoga por YouTube.
- Bailar al ritmo de alguna música.
- Ver cuántos Pokemones puede encontrar con Pokemon Go.

Estos folletos son propiedad de la Sucursal de la Academia Americana de Pediatría en Ohio y del Departamento de Salud de Ohio y no pueden ser alterados sin autorización expresa.

PMP de la AAP en Ohio Aplicación móvil



Busque la aplicación Parenting at Meal and Playtime en Apple Store o Google Play

Lo más destacado de la aplicación...

- Materiales avalados por médicos para que los padres puedan consultarlos en el momento en que lo necesiten.
- Recursos para padres organizados por edad.
- Recordatorios por mensaje de texto cada mes o por hitos de la edad.
- Fácil inscripción.
- Videos sobre la alimentación, el juego, la nutrición y mucho más.



Abril/2023