

RECOMENDACIONES SOBRE EL TIEMPO EN PANTALLA

- **Niños de 18-24 meses:** desanime el tiempo frente a la pantalla, excepto algunos chats de video para mantenerse en contacto con familiares o amigos.
- **2-5 años:** limite el tiempo de pantalla a menos de una hora al día y que sea tiempo de pantalla de alta calidad.

¿Qué es el tiempo de pantalla de alta calidad? Programación con música, movimiento, historias o interacción. Le recomendamos que obtenga una vista previa de los programas, juegos o aplicaciones antes de permitir que su hijo/a vea o juegue con ellos. Commonsensemedia.org/ es un excelente sitio web para obtener más información. También puede establecer controles de padres para bloquear o filtrar contenido, así como establecer límites de tiempo en los dispositivos. Además, haga que su hijo/a se acerque para que pueda supervisar su uso, o mire con su hijo/a y discuta lo que está viendo y eduque sobre la publicidad y los comerciales. Los niños menores de 7 años no pueden distinguir entre fantasía y realidad, lo que los hace especialmente vulnerables a la publicidad. La sobreexposición a imágenes de violencia, sexo y alcohol y al lenguaje áspero no solo puede influir en el comportamiento de los niños; También puede tener un impacto emocional duradero.

Un televisor en un funcionamiento constante puede interferir con las interacciones entre padres e hijos, que los niños necesitan para un desarrollo saludable. Recuerde, el tiempo de juego no estructurado es importante para desarrollar la creatividad, por lo que los niños pequeños deben tener tiempo para jugar lejos de las pantallas todos los días. Las comidas familiares y la hora de acostarse también son momentos importantes para guardar las pantallas e interactuar con su hijo/a. Haga un plan diario de estructura, relajación y oportunidades de conexión humana. Sea un buen ejemplo para su hijo/a; ¡baja el teléfono, apaga el televisor y jueguen juntos!

"Cada día de nuestras vidas hacemos depósitos en los bancos de memoria de nuestros hijos"
Charles R. Swindoll

1. <https://www.mayoclinic.org/health-and-lifestyle/childrens-health/in-depth/screen-time/art-20047952>
2. <https://www.nytimes.com/2020/04/13/parenting/manage-screen-time-coronavirus.html>
3. <https://services.aap.org/en/newsroom/news-releases/aap/2020/aap-finding-ways-to-keep-children-occupied-during-these-challenging-times/>
4. <https://kidshealth.org/en/parents/screentime-baby-todd.html>

CUÁNTO TIEMPO DE PANTALLA AFECTA A LOS NIÑOS

Riesgos psicosociales: hay una falta de interacción social y compromiso con la familia y los compañeros.

Retrasos en el lenguaje: hay menos vocalizaciones y menos balbuceo de los bebés. Significativos retrasos en el lenguaje expresivo y receptivo en niños en edad preescolar.

Salud física: hay un aumento en los trastornos de salud infantil, como la obesidad y la diabetes.

Impedimentos con las habilidades para la vida: los niños experimentan una incapacidad para amarrarse los zapatos, nadar, andar en bicicleta o construir bloques cuando se exponen a demasiado tiempo frente a la pantalla.

Preocupaciones publicitarias: en la televisión, hay anuncios relacionados con alimentos que conducen a más bocadillos y mayores tasas de sobrepeso en niños pequeños.

Mala calidad del sueño: los niños han disminuido la calidad y la cantidad de sueño, lo que resulta en un aumento de las preocupaciones de comportamiento en el hogar y la escuela.



El yoga prenatal es una excelente manera de aliviar los dolores y molestias asociados con el crecimiento de su bebé, ayudarla a sentirse fuerte (y tranquila) y preparar su cuerpo para el parto. Pueden ayudar con la tensión de la cadera, el dolor lumbar, los niveles de energía y el estrés. Puede encontrar más información en la página dos y aquí.e:
<https://tinyurl.com/ybfe7rxm>

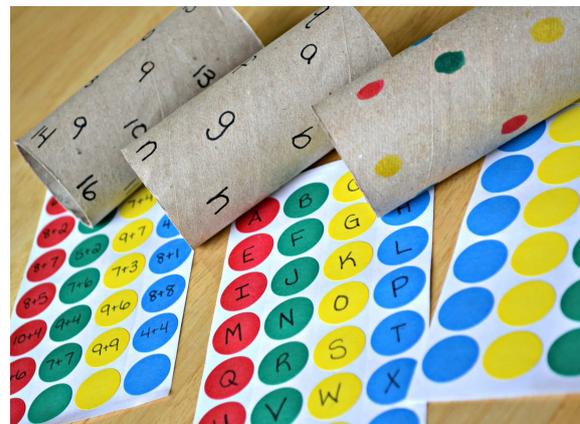
Antes de comenzar cualquier forma de ejercicio durante su embarazo, asegúrese de obtener la aprobación de su médico.

Aquí hay un enlace a un video de Yoga prenatal que puede ver en casa:
<https://tinyurl.com/y9pwfdld>

TUBOS DE PAPEL HIGIÉNICO

Comience a guardar los tubos sobrantes de papel higiénico. Se pueden usar para una variedad de proyectos de manualidades para su hijo/a:

1. Serpiente: corte los tubos por la mitad, pinte, corte agujeros en cada extremo, luego haga que su hijo/a ensarte los tubos con hilo o cinta. Agregue ojos y una lengua para completar la serpiente.
2. Collar: Corte los tubos por la mitad, haga que su hijo/a los pinte, déjelos secar y luego junte con hilo o cinta.
3. Limpiador de tuberías: corte agujeros en todos los tubos y luego anime a su hijo/a a colocar limpiadores de tuberías a través de los agujeros.
4. Serpiente en espiral: haga que su hijo pinte el exterior de un tubo. Una vez que esté seco, corte el tubo como un resorte y agregue los ojos.
5. Pintura de formas: doblar un tubo en diferentes formas (cuadrado, triángulo, corazón, estrella) para usar como sellos. Haga que su hijo sumerja los sellos en pintura y presione sobre papel para crear nuevas obras de arte.
6. Sentimientos Amigos: corte un agujero de un cuarto de tamaño en el costado de un tubo. Enrolle un trozo de papel de colores y deslicelo en la bañera. Usa un lápiz para trazar el agujero. Gire el papel y trace más círculos para obtener más caras. Decora tu tubo para darle a tu muñeca ropa y cabello. Deslice el papel nuevamente dentro del tubo. Gira el papel desde la parte superior para cambiar los sentimientos de la muñeca.
7. Pulpo: haga que su hijo pinte el exterior del tubo y lo deje secar. Luego, corta y dobla cuidadosamente 9 ranuras hasta la mitad del tubo para crear las ocho patas del pulpo. Decora con ojos.
8. Binoculares: pegue los lados de dos tubos y envuélvelos con un trozo largo de papel de construcción. Decore con pegatinas, pintura o marcadores. Corte dos agujeros en un extremo de los tubos y corte hilo o cinta para crear una correa. ¡Usa los binoculares para usar en una búsqueda del tesoro!
9. Emparejamiento: escriba letras, números o puntos de color alrededor del exterior de un tubo y en etiquetas de puntos. Haga que su hijo combine las letras, números o puntos de color.



Tus palabras importan:

EN VEZ DE DECIR

PRUEBA ESTO:

	Cállate	¿Puedes usar voz más bajita?
	! ¡Qué desastre!	¡Parece que te divertiste! ¿Cómo podemos limpiar?
	¿Necesitas ayuda?	Estoy aquí para ayudar si me necesitas.
	Le expliqué cómo hacer esto ayer.	Quizás pueda mostrarte otra forma.
	¿Necesito separarte?	¿Podrías usar un descanso?
	Para de llorar.	Está bien llorar.
	¿Tienes alguna pregunta?	¿Qué preguntas tienes?
	Estas bien.	¿Cómo te sientes?
	No es tan difícil.	Puedes hacer las cosas difíciles.
	No hablamos así.	Por favor use palabras amables.

