



2 HORAS MÁXIMO DE PANTALLA



¿QUÉ ES EL TIEMPO DE PANTALLA?

El tiempo de pantalla incluye las horas que una persona pasa frente a los siguientes dispositivos, ya sea con fines educativos o de otro tipo:

- televisores;
- computadoras;
- videojuegos;
- dispositivos de juego portátiles y tabletas;
- teléfonos celulares

¿POR QUÉ SE DEBE LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA?

El tiempo de pantalla puede dar lugar a lo siguiente:

- disminución de la actividad física;
- aumento de peso;
- comer en exceso;
- efectos negativos sobre el desempeño escolar;
- exposición de los niños a la promoción de alimentos no saludables.

RECOMENDACIONES

Para niños de entre 2 y 5 años de edad:

- Limite el tiempo de pantalla a 1 hora o menos de programación de alta calidad por día, pero no más de 30 minutos por vez.
- Utilice los programas con su hijo para ayudarlo a interactuar y a mejorar el aprendizaje.

Para niños de entre 6 y 18 años de edad:

- Establezca límites coherentes respecto del tiempo que los niños pasan frente a una pantalla y del tipo de dispositivos utilizados.
- Limite el tiempo de pantalla con fines recreativos a 2 horas por día.
- Asegúrese de que el tiempo de pantalla no esté restando horas de sueño, actividad física, tareas u otras conductas saludables.

COMIENZE CON PEQUEÑOS CAMBIOS

- Apague el televisor cuando nadie esté mirando.
- Establezca la norma de realizar una hora de actividad física antes de encender un dispositivo.
- Cada semana, reste 15 minutos al día de tiempo de pantalla con fines no educativos hasta que logre que este sea inferior a 2 horas por día.
- Cree un plan familiar de medios y hágalo conocer en su hogar.
- Reemplace el tiempo de pantalla por otras actividades.
- Cree zonas u horarios en los que no se permita el uso de dispositivos (por ejemplo, en la mesa, las habitaciones, el automóvil, o durante la tarde del domingo).
- Apague los dispositivos 1 hora antes del horario de dormir.



EN LUGAR DE PERMITIR EL TIEMPO DE PANTALLA, ¡PRUEBE ALGO NUEVO!

A los niños de entre 2 y 5 años de edad les pueden interesar las siguientes actividades al aire libre:

- ir a jugar al parque;
- salir a caminar y juntar hojas, rocas y flores;
- cavar en el jardín y buscar insectos;
- buscar una piscina de pulverización y jugar.

A los niños de entre 2 y 5 años de edad les pueden interesar las siguientes actividades de interior:

- visitar una tienda de mascotas o centro de naturaleza;
- hacer un recorrido de obstáculos;
- pintar o dibujar;
- escuchar un cuento leído por un adulto;
- construir con cubos;
- armar rompecabezas.



A los niños de entre 6 y 9 años de edad les pueden interesar las siguientes actividades al aire libre:

- jugar al pillapilla o a las escondidas;
- ir a los juegos del parque;
- saltar la soga o jugar con el hula hula;
- andar en bicicleta o scooter;
- jugar al béisbol.

A los niños de entre 6 y 9 años de edad les pueden interesar las siguientes actividades de interior:

- hacer un recorrido de obstáculos;
- hacer manualidades;
- construir un fuerte;
- jugar un partido de béisbol utilizando balones de espuma.

A los adolescentes y preadolescentes les pueden interesar las siguientes actividades al aire libre:

- cultivar su propio jardín;
- ir a una jaula de bateo;
- andar en patines o patineta;
- treparse a un árbol;
- unirse a un equipo o club.

A los adolescentes y preadolescentes les pueden interesar las siguientes actividades de interior:

- organizar una comida, ir de compras y ayudar a prepararla;
- buscar un libro en la biblioteca;
- construir un modelo de automóvil, barco o avión;
- aprender a coser, tejer con agujas o al crochet;
- dibujar, pintar, cantar o bailar;
- experimentar con un nuevo look (cabello, maquillaje o uñas);
- ordenar fotos y recuerdos.

Las siguientes actividades pueden realizarse con amigos o familiares. Actividades de interior:

- escuchar música y bailar;
- elegir un video de actividad física en YouTube;
- visitar un museo;
- resolver enigmas o crucigramas;
- escribir una carta a un ser querido;
- llamar a un amigo o familiar;
- visitar la biblioteca;
- cantar karaoke;
- jugar juegos de mesa o de cartas;
- hacer manualidades;
- hacer un acto secreto de bondad por alguien.

Actividades divertidas al aire libre:

- pasear a un perro o jugar con una mascota;
- salir a caminar o correr;
- jugar con discos voladores;
- nadar;
- andar en bicicleta;
- jugar al tenis;
- explorar una ruta de senderismo;
- trabajar en el jardín;
- hacer un picnic;
- lavar el auto;
- hacer un deporte o ir al gimnasio;
- reunirse con un amigo.



¡ELIJA HÁBITOS SANOS PARA UN FUTURO SALUDABLE!

Obtenga más información en [FitTastic.org](https://www.fitTastic.org)

SÍGUENOS EN



@12345FitTastic

Mi meta es: _____

