



Mente

nobody's perfect

Tiempo de pantalla

El tiempo de pantalla puede incluir el tiempo que pasa frente al televisor o jugando en la consola, computadora, tableta o teléfono celular.

Los niños pueden aprender muchas cosas buenas de la tecnología, pero aprenden más al pasar tiempo con usted. La tecnología puede ocupar tiempo que podría emplearse en jugar y estar con la familia. Los niños que tienen demasiado tiempo de pantalla corren riesgo de tener sobrepeso, sueño insuficiente, menos preparación escolar, menor capacidad de atención y capacidad reducida para calmarse a sí mismos. Durante el tiempo de pantalla se gasta muy poca energía física.

Defina límites para el tiempo de pantalla

Definir límites para el tiempo de pantalla ayuda a crear hábitos saludables para el futuro. Es importante crear reglas y compartirlas con los otros adultos que hay en la vida de su hijo. Para seguridad de su hijo al usar tabletas, computadoras o teléfonos, busque aplicaciones que proporcionen controles parentales que le puedan ayudar

a bloquear sitios y hacer cumplir los límites de tiempo.

Para los niños menores de 2 años, no se recomienda ningún tiempo de pantalla. Para los niños de 2 a 5 años, limite el tiempo de pantalla rutinario o habitual a menos de 1 hora diaria.

Sea un buen ejemplo

Dé buen ejemplo modelando hábitos de tiempo de pantalla saludables. Los teléfonos celulares y otros dispositivos podrían evitar que preste atención a su hijo, lo que puede ser peligroso. Su hijo es más dado a portarse mal para llamar su atención cuando usted está distraído. Entretener a su hijo con el juego y los libros es mejor para su cerebro y desarrollo social que las pantallas.

Creación de hábitos saludables

Mantener los dispositivos en un área común puede ayudarle a controlar cuándo y cómo su hijo usa su tiempo de pantalla. Es importante que conozca cómo su hijo usa la tecnología. Las pantallas y programas de televisión que no están dirigidos

a niños pueden afectar negativamente su desarrollo. Observe y hable con su hijo cuando esté usando pantallas. Elija contenido que sea adecuado para la edad de su hijo. Apague las pantallas una hora antes de acostarse, para que su hijo se duerma más fácilmente. Apague las pantallas durante la hora de la comida y otros momentos cuando no son necesarias.

i Diga a su hijo que él/ella es más importante que su dispositivo.



Para obtener más información sobre *Nadie es perfecto*, o descargar este documento, busque "Nobody's Perfect Tipsheets" en Canada.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Actividades fáciles y divertidas



Juegos para jugar en la nieve

Practica de lanzamiento. Haga un blanco grande con un pedazo de cartón. Cuélguelo de un árbol y lance bolas de nieve como si fuera una diana.

Juego de ocultar y construir. Congele cubos de hielo usando colorantes para alimentos. Salga al exterior y oculte los cubos en la nieve. Pida a su hijo que use cucharas o palas para cavar y encontrar los cubos de hielo de colores. Luego, úselos como bloques y construyan cosas.

Hagan cosas para los pájaros. Enhebre arándanos, cereales o palomitas de maíz en un hilo o sedal. Cuélguelo de los árboles para atraer a los pájaros. Observe y cuente la cantidad de pájaros diferentes que puede atraer.

Juegos para la lluvia

Caminar en esta dirección. Salgan a dar un paseo. Tomen turnos para hacer cosas como caminar como un sapo, saltar o chapotear en los charcos. ¡Asegúrese de buscar el arco iris!

Cavar para buscar lombrices. Busque las lombrices cuando se mueven en la tierra. Cuente todas las que pueda encontrar. ¿Su niño en edad preescolar se atreve a tocar una? ¿La tocaría usted?

Buscar rastros. Busque rastros de animales en el lodo. Intente adivinar qué animal dejó el rastro. Tómese fotos, y luego al regresar busque qué animal dejó los rastros.

Juegos para el sol

Hagan pasteles de lodo o castillos de arena. Utilice moldes de arena, tazas plásticas y cucharas grandes para crear una comida de lodo o una ciudad.

Juegos con agua. Llene cubos de agua y ponga a flotar pequeños barcos, o pase el agua de un cubo al otro con una cuchara. Recoja rocas y lávelas. Use brochas de pintar grandes para pintar la acera, cerca, etc. Es una manera limpia y fácil de ser creativo.

Hacer un camino con obstáculos. Incluso a su niño pequeño le encantará gatear bajo una sábana, o saltar a través de un hula hoop, o incluso de rocas. Sea creativo, ¡y utilice cualquier cosa que tenga en el exterior de la casa!

Vayan a acampar. Arme una carpa en su jardín. Lleve juegos de mesa y refrigerios. Su hijo puede tomar una siesta en la carpa con usted.

*Actividades adaptadas de Dads in Gear
www.verywellfamily.com/activities-to-play-in-the-rain-2764570*

La Agencia de Salud Pública de Canadá agradece la colaboración y los conocimientos de Dad Central Canada (www.dadcentral.ca) y su red nacional en el desarrollo de las fichas de consejos *Nadie es perfecto para padres*.