

# Niños Saludables En Un Mundo Digital

*¡Acuérdese de  
desconectar!*

---

## Desconecte y **HAGA CONEXIONES**

### **¡Los niños necesitan un entorno estimulante!**

Los niños que pasan menos tiempo en frente a las pantallas pasan más tiempo con sus familias.

### **Los niños rodeados de adultos comprensivos:**

- Se sienten a gusto con sí mismos
- Gozan de amistades duraderas
- Aman aprender

### **CONSEJOS SALUDABLES**

La interacción sin pantallas no requiere de mucho tiempo - fácilmente puede ocurrir a diario:

- Platiquen desde la guardería hasta la casa
- Cocinen juntos - a los niños les encanta batir, mezclar y medir
- Compartan canciones y cuentos a la hora del baño

*Ningún "app" o programa es tan interactivo como un maestro, padre o compañero de juego.*

### **Los niños también se benefician de la conexión con la naturaleza**

Mirar las nubes • Chapotear en un charco • Coleccionar hojas

---

## Desconecte y **APRENDA**

### **¿Cómo aprenden mejor los pre-escolares?**

- Explorando con todos los sentidos
- A través del juego libre e interactivo
- Conversando a menudo
- Cuando un adulto les lee

### **Los niños que pasan menos tiempo en frente a la pantalla:**

- Obtienen mejores calificaciones en la escuela
- Tienen más tiempo para juego creativo e interacción con adultos comprensivos, lo que beneficia su aprendizaje

### **CONSEJOS SALUDABLES**

Escoja libros sin sonidos o dibujos animados - deje que los niños den rienda suelta a su imaginación. Los elementos digitales pueden interferir con su comprensión, lo cual es un paso importante hacia la alfabetización.

*Los "smartphones", las tabletas, los libros electrónicos, la televisión, los "apps", los juegos digitales, los videos...*

*¡Minimizar el tiempo frente a la pantalla es más importante que nunca!*



Campaign for a Commercial-Free Childhood

[commercialfreechildhood.org](http://commercialfreechildhood.org)

---

## Desconecte y **VIVA EN SALUD**

### Los niños que pasan menos tiempo en frente a la pantalla:

- Se duermen más rápido
- Duermen más
- Comen mejor
- Hacen más ejercicio

### Sea un modelo positivo

La manera en que los niños usan las pantallas se basa sobre las costumbres de sus padres y las personas que los cuidan.

*Dada la oportunidad, a los niños pequeños les encanta CORRER, saltar, bailar y subir.*

---

### CONSEJOS SALUDABLES

- Fomentar lo más posible el juego al aire libre, ya que ayuda a desarrollar un cuerpo fuerte y saludable
- Prepararse para la cama sin el uso de la pantalla – los niños que las usan sufren mayores problemas relacionados al sueño
- Eliminar las pantallas en los dormitorios
- Disfrutar de comidas familiares sin pantalla, y así fomentar una alimentación saludable

---

## Desconecte y **JUEGUE**

Los niños naturalmente crean su propio entretenimiento. Pero si alguna vez necesitan ideas, he aquí algunas sugerencias:

### A solas o con amigos

- Dibujar con tiza sobre la acera
- Cavar en el lodo
- Montar una tienda de campaña con sábanas bajo techo
- Disfrazarse
- Construir con cajas de cartón

### Durante los quehaceres

- Jugar al “veo veo” (“I Spy”) en el supermercado
- Convertir en un juego la separación de la ropa recién lavada
- Cantar canciones al limpiar la casa

### Viajar y comer fuera

- Encontrar coches de distintos colores
- Contar las paradas que faltan para llegar a su destino
- Dibujar sobre servilletas y manteles

### CELEBRE LA SEMANA SIN PANTALLAS

[screenfree.org](http://screenfree.org)

### PARA MÁS IDEAS, VISITE:

[screenfree.org/screen-free-activities](http://screenfree.org/screen-free-activities)

---

## ¿SABÍA USTED?

- No está comprobado que los niños deben empezar a utilizar las tecnologías de pantalla desde temprano para tener éxito en un mundo digital.
- La manera en que los niños pasan el tiempo es de suma importancia. Las costumbres y los comportamientos de toda la vida se forman en la infancia.
- La televisión, los juegos digitales y el internet pueden ser adictivos.
- El contenido importa: Hasta una mínima exposición a juegos y programas con contenido acelerado, violento, sexual o comercial puede ser dañino.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda eliminar las pantallas para niños menores de 2 y permitir un máximo de 1-2 horas diarias frente a la pantalla para niños mayores.