



www.reachoutandreadnyc.org

## Reach Out and Connect: Managing Screen Time

No podemos negar que el uso del tiempo de pantallas ha aumentado durante Covid-19. ¡Este taller fue diseñado para ayudarlo a administrar la cantidad de tiempo que usted y su hijo gastan usando pantallas!

1. ¡No te estreses! Está bien usar pantallas con más frecuencia en este momento.
  - a. Aunque el uso del tiempo frente a la pantalla parece tener un impacto en la salud mental, otros factores como el apoyo de los padres, las relaciones familiares y las experiencias infantiles son mucho más importantes (UNICEF).
  - b. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda que los niños menores de 2 años solo participen en pantallas con personas en el otro extremo, como las llamadas con Zoom, Web-Ex y Facetime.
2. ¡Durante este tiempo, hay beneficios al usar nuestros aparatos!
  - a. Las pantallas nos ayudan a mantener una sensación de normalidad. Antes de COVID-19, todavía usábamos pantallas. Al proporcionar una constante, las pantallas pueden ayudarnos a mantenernos en contacto con nosotros.
  - b. Los medios virtuales, incluyendo videojuegos, videos, redes sociales y libros virtuales, ofrecen escaparnos de la realidad al mundo virtual.
  - c. Los libros virtuales y los audiolibros son una excelente manera de seguir leyendo juntos durante la cuarentena.
3. Es importante tener en cuenta tanto la cantidad como la calidad del consumo de tiempo que gastamos con las pantallas.



- a. Agregue tiempo de pantalla a su rutina diaria (cantidad)
  - i. Dele a los niños un tiempo fijo para realizar actividades específicas en sus dispositivos.
  - ii. La Organización Mundial de la Salud recomienda no más de una hora a la vez con tiempo de pantalla sedentario, así que cuando desarrolle su rutina, considere intercalar el tiempo de pantalla con otra actividad, como un juego de mesa o jugar con juguetes.
  - iii. Designe "zonas libres de pantalla". Muchas familias optarán por designar las comidas y la hora de acostarse como "horarios sin pantalla".
  - iv. Un recurso útil que puede ayudarlo a desarrollar un plan para esto es la Biblioteca Pública de Brooklyn y el Plan de tiempo en pantalla familiar de sentido común Media ([Brooklyn Public Library and Common Sense Media's Family Screen-Time Plan](#))



- b. Varíe cómo usa las pantallas (calidad)
  - i. Además del consumo pasivo, puede usar pantallas de forma activa.
  - ii. ¡Usa la tecnología para mantenerte conectado con familiares y amigos! ¡Puedes hablar por video, hacer llamadas telefónicas o jugar juegos con varias personas!
  - iii. Use la tecnología para ayudar a su familia a mantenerse físicamente activa. Hay muchos videos y juegos en línea para que nuestros hijos se muevan físicamente.
    1. Visite –GoNoodle– y sigue los ejemplos de fiestas de baile gratuitas, ejercicios de respiración, yoga e incluso juegos educativos para niños y familias de todas las edades.
    2. Hay actividades en inglés y español, así como subtítulos en otros idiomas.
  - iv. Tome interés en las actividades virtuales que le interesan a su hijo. Esto lo ayudará a relacionarse con su hijo, lo cual siempre es importante, pero especialmente ahora en tiempos de incertidumbre. Esto también aumentará la calidad de la interacción que usted y su hijo tiene alrededor de las pantallas.



- c. ¡Use pantallas como la familia todos juntos! Hágle preguntas a su hijo mientras juega o lee libros en un aparato. Esto ayudará a desarrollar el cerebro y el desarrollo del lenguaje de su hijo.
    - i. Participar con pantallas todos juntos es mejor que participar con pantallas por separado.
  - d. Cada familia es diferente y tiene diferentes necesidades. El aspecto de la pantalla en su hogar será diferente al de otros, y eso está bien. ¡Solo recuerda, el equilibrio es la clave!
4. ¿Cómo podemos ayudar a cada niño a usar las pantallas de manera saludable y equilibrada, tanto durante una pandemia como cuando la vida vuelva a la normalidad?
- a. Hable activamente con su hijo sobre las pantallas.
    - i. Hable con ellos sobre prácticas seguras en línea.
    - ii. Asegúrese de que solo jueguen juegos apropiados para su rango de edad.



#### Recursos:

- Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight, 2020: <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-kids-age-zero-to-eight-2020>
- Young Kids and YouTube: How Ads, Toys, and Games Dominate Their Viewing: [https://d2e111jq13me73.cloudfront.net/sites/default/files/uploads/research/2020\\_youngkidsyoutube-report\\_final-release\\_forweb.pdf](https://d2e111jq13me73.cloudfront.net/sites/default/files/uploads/research/2020_youngkidsyoutube-report_final-release_forweb.pdf)
- Early Childhood Development Video: [https://www.youtube.com/watch?v=m\\_5u8-QSh6A&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=m_5u8-QSh6A&feature=emb_logo)
- Preschool Development Video: [https://www.youtube.com/watch?v=gO4Z-kMTCl0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=gO4Z-kMTCl0&feature=emb_logo)
- Common Sense Media: <https://www.commonsensemedia.org>
- Wide Open School: <https://wideopenschool.org/#grades-3-5/>
- Brooklyn Public Library Family Screen Time Plan: [https://www.bklynlibrary.org/sites/default/files/documents/4181\\_BM\\_Family%20Media%20Plan\\_6-spreads.pdf](https://www.bklynlibrary.org/sites/default/files/documents/4181_BM_Family%20Media%20Plan_6-spreads.pdf)

¡Esperamos que estas estrategias y consejos le brinden alguna orientación sobre cómo equilibrar el uso del tiempo de pantalla! Para cualquier pregunta sobre el contenido o nuestra programación virtual, envíe un correo electrónico a Kristen Rocha Aldrich a [krochaaldrich@reachoutandreadnyc.org](mailto:krochaaldrich@reachoutandreadnyc.org).