

# Limite el tiempo frente a la pantalla



## Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual de proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

**Los niños pequeños que pasan mucho tiempo viendo televisión o jugando videojuegos o en la computadora son menos propensos a estar físicamente activos, posteriormente en su infancia.** También son propensos a comer alimentos menos saludables, tales como los refrescos y las frituras, así también como más meriendas, y pueden ser más propensos a tener sobrepeso. En muchos entornos de cuidado infantil, los niños pasan de 1 a 3 horas viendo televisión diariamente. Usted puede hacer una diferencia al limitar o eliminar el tiempo frente a la pantalla y proporcionando a los niños otras actividades divertidas.



**¿Qué cantidad total de tiempo frente a la pantalla\* se le debe permitir a los niños diariamente, ambos en el centro de cuidado infantil como en el hogar?**

\* El tiempo frente a la pantalla incluye ver televisión y el reproductor de videos, los videojuegos, el uso recreacional de la computadora, surfear el internet y otros dispositivos electrónicos.

- ▶ **Nada de tiempo frente a la pantalla (TV, video, reproductor de video)** para los niños menores de 2 años.
- ▶ **No más de 1 a 2 horas por día** de programación de alta calidad para los niños mayores de 2 años.

**¿Qué cantidad de tiempo se le debe permitir frente a la pantalla a los niños mientras están en el centro de cuidado infantil?**

En vista de que muchos niños pasan demasiado tiempo frente a la pantalla en el hogar, es importante que no sean expuestos a demasiado tiempo frente a una pantalla mientras están bajo su cuidado.

<b>Niños menores de 2 años</b>	<b>Nada de tiempo frente a la pantalla, incluyendo ver televisión/ videos/reproductor de videos o el uso de la computadora</b>
<b>Niños mayores de 2 años</b>	<b>Solo 30 minutos en total de tiempo frente a la pantalla por semana.</b>
	<b>Incrementos de uso de la computadora de no más de 15 min.</b>
<b>Todas las edades</b>	<b>Nada de tiempo frente a la pantalla durante las comidas y meriendas.</b>

### Notas especiales:

- Los padres y las familias deben ser informados si se emplean medios de comunicación con pantalla en los programas de cuidado infantil.
- El tiempo frente a la pantalla debe ser únicamente para los programas educativos o de actividad física.
- Todo el tiempo frente a la pantalla debe ser sin comerciales o anuncios.



## ¿Por qué debo limitar el tiempo frente a la pantalla?

Limitar el tiempo frente a la pantalla puede ayudar a los niños a mantener un peso saludable durante su crecimiento. El tiempo frente a la pantalla puede apartarlos de las actividades que ayudan al desarrollo del cerebro, a la imaginación y a las habilidades sociales, tales como hablar, jugar, cantar y leer.

► **Es importante limitar el tiempo frente al televisor o al reproductor de video porque:**

- Tener la televisión encendida puede perturbar el sueño y el juego de los niños, aun si está sonando en el fondo.
- La televisión y algunos DVD incluyen anuncios de alimentos no saludables. Los niños pequeños no pueden ver la diferencia entre los programas y los anuncios.

► **Es importante limitar el tiempo en que juegan videojuegos\* porque:**

- Cuanto más tiempo pasen los niños jugando a videojuegos, más propensos serán de tener dificultades para concentrarse en la escuela.
- Muchos videojuegos contienen violencia.
- Mediante estudios se ha comprobado que, al menos con los varones, cuanto más tiempo pasen jugando a videojuegos y viendo televisión, menos activos son.
- Incluso los videojuegos que requieren que los niños sean activos mientras están jugando (llamados juegos de ejercicio) deben ser limitados. Es posible que los niños no alcancen un alto nivel de actividad física durante estos juegos.

\* **Los videojuegos incluyen aquellos que son jugados usando una consola de videojuegos y un televisor, un dispositivo de mano tal como un celular o una computadora.**



► **Es importante limitar el tiempo de uso recreacional de la computadora, incluso con los juegos educativos, porque:**

- Muchos sitios web promueven alimentos menos saludables.
- Muchos sitios web incluyen videojuegos y juegos en la computadora en la pantalla.
- Los juegos de computadora pueden perjudicar el sueño de los niños por la noche, posiblemente ocasionando que tengan un sueño profundo por menos tiempo. Dormir es importante para la salud y el desarrollo de los niños.

**CONSEJO:** Limite el tiempo frente a la pantalla, eliminando el televisor u otro equipo de las áreas donde los niños pasan tiempo, o manténgalo fuera de vista tapándolo con un mantel. Esto evita que los niños esperen tiempo frente a la pantalla y los ayuda a concentrarse en desarrollar relaciones y habilidades sociales durante su aprendizaje.

## ----- Actividades -----

### ¿Cómo puedo poner en práctica esta información en mis programas de cuidado infantil?

Sustituya el tiempo frente a la pantalla con actividades creativas que los niños puedan hacer solos mientras usted realiza otras tareas.

#### ¿Cuál de estas divertidas ideas probará la próxima semana? Marque sus opciones.

- Ponga música:** Haga que los niños inventen sus propios bailes. Agregue cintas anchas y balones de playa para que haya más movimiento.
- Proporcione juguetes para que los niños apilen:** Las tazas con encastre o los bloques para armar pueden ser divertidos para los niños pequeños.
- Organice crucigramas:** Proporcione crucigramas fáciles que los niños puedan hacer solos o en pareja.
- Dibuje, coloreé, cree una escultura o use masilla:** Elija un tema del día y haga que los niños dibujen o creen la primera cosa que les venga a la mente cuando escuchen el tema. Realice proyectos de arte que sean fáciles, tales como colorear o hacer tarjetas de felicitación para los próximos feriados o cumpleaños.
- Proporcione un saco de actividades especiales:** Prepare un bolso o una caja con actividades que los niños no realicen normalmente. Estos los mantendrá ocupados cuando necesiten realizar otras tareas.
- Otras ideas:** \_\_\_\_\_

Practique ser un buen modelo a seguir. Participe en actividades con ellos. Limite el tiempo de uso de celulares y computadoras cuando los niños estén ocupados con otras actividades.

#### ¿Cuál de estas ideas de actividades creativas probará con los niños la próxima semana? Marque sus opciones.

- Realice una actividad de “juego fingido”:** Corte formas en diversos colores. Haga que los niños inventen un lugar que cada figure represente. Viaje de un lugar a otro colocando las formas en varios sitios tanto en interiores como exteriores.
- Lea:** Lea libros y señale las imágenes. Haga que los niños inventen sus propias historias. Los niños pueden hacer viajes imaginarios a diferentes lugares, tales como la jungla, el océano o la luna.
- Motive más juegos al aire libre:** Prepare un trayecto de obstáculos seguro en donde los niños deban balancearse, escalar, saltar y brincar.
- Actúe historias o parodias:** Entregue diversos disfraces y haga que los niños los usen.
- Involucre a los niños en una parte de la preparación** de las comidas y meriendas, así también como en la limpieza.
- Motive a los niños a ser más activos:** No permita videojuegos portátiles durante las horas de juego activo.
- Vea la hoja de consejos sobre Juego activo** en las páginas 63 y 67 para obtener más ideas.
- Otras ideas:** \_\_\_\_\_



## Mis notas: