

Unidad 6 Tiempo frente a la pantalla: Extensión para los padres

Hola, soy Shanita de la Oficina de Salud Pública del Condado de Montgomery.

En la unidad 6 de la serie 123 a Healthy Me, les presentamos a los niños el concepto de tiempo frente a la pantalla y por qué debería limitarse. Reconocemos que es muy difícil limitar el tiempo frente a la pantalla, incluida la educación de nuestros hijos, especialmente hoy cuando todo es virtual. Reconozco también la ironía al hablar sobre limitar el tiempo frente a la pantalla cuando, de hecho, tienen que mirar una pantalla incluso para ver este mensaje.

Los tiempos han cambiado y si bien puede parecer casi imposible reducir las pantallas en nuestra vida, existen algunas maneras en las que podemos limitar el tiempo que pasamos mirándolas. No tenemos tanto control cuando se trata de la educación virtual y el tiempo que quizás debamos pasar en la computadora para nuestros trabajos. Por lo que debemos concentrarnos en nuestro tiempo libre.

Demasiado tiempo frente a la pantalla guarda relación con obesidad, no dormir bien, pérdida de habilidades sociales y menos tiempo para jugar.

Estas son algunas maneras simples de reducir el tiempo frente a la pantalla en su casa.

1. Apague el televisor durante las comidas.
2. Apague los dispositivos electrónicos 1 hora antes de acostarse para empezar a relajarse.
3. Tengan una noche en familia sin pantallas. En lugar de una noche de películas en familia, cambien por una noche de juegos en familia o tengan una noche en la que toda la familia participe en la preparación de la cena.

Si sus hijos usan pantallas para entretenerse, estas son algunas cosas que puede considerar hacer:

- 1) Averigüe de qué se trata el video o el juego electrónico antes de comprarlo para su hijo.
- 2) Vea con anterioridad los programas de televisión que sus hijos eligen ver. Esto le da una oportunidad de seleccionar qué es apropiado y qué no para que sus hijos vean.
- 3) Cuando sea posible, mire los programas de televisión con ellos. Esto le da la oportunidad de participar en su aprendizaje y experiencia de juego.

Para obtener algunas ideas de cómo puede reemplazar el tiempo frente a la pantalla por otras actividades divertidas, eche un vistazo a la hoja y al enlace que hemos proporcionado.

Gracias por mirar, y recuerden siempre...¡Manténgase saludables, diviértanse y cúidense!