



HOLA PADRES,

El tiempo de pantalla para niños ha aumentado ahora porque muchas actividades que los niños realizan se han trasladado a pantallas. Reducir el tiempo frente a la pantalla permite a las familias pasar tiempo juntos, interactuar y hablar cara a cara. También puede darles a los niños más tiempo para salir y hacer algo de ejercicio o leer un libro. Recientemente, los estudios han demostrado que reducir el tiempo frente a la pantalla tiene un efecto positivo en el bienestar de los niños y puede mejorar su rendimiento académico.

ACTIVIDADES

BEBES (3 – 18 MESES)

JUGAR CON TEXTURAS

MATERIALES:

- Superficies ásperas como el papel de lija.
- Superficies lisas como un libro duro.
- Superficies suaves como una manta.

DIRECCIONES:

- Ponga los materiales en una canasta.
- Deje que su hijo/hija explore los materiales.
- Haga comentarios, etiquete las texturas, etc.

[Pulse aquí](#) para más actividades para tu bebé.

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

MI ÁREA DE JUEGO

MATERIALES:

- Juguetes favoritos
- Cestas o cajas
- Bloques

DIRECCIONES:

- Designe un área pequeña (puede usar almohadas para separar el área del resto de la habitación) para que su hijo/hija pueda jugar de forma libre y segura por su cuenta.
- Rotar juguetes y materiales para mantener su interés.

[Pulse aquí](#) para ideas para el área de juego.

[Pulse aquí](#) para más actividades.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

AVENTURAS DE CARICATURAS ANIMADA

MATERIALES:

- Gente pequeña
- Animales de plástico
- Coches pequeños

DIRECCIONES:

- En lugar de ver caricaturas, haga que su hijo/hija haga los suyos.
- Elija los personajes favoritos de su hijo/hija y déjelos inventar nuevas aventuras usando los accesorios.
- Pídale a su hijo/hija que le cuente la historia que se le ocurrió.

[Este enlace](#) tiene más actividades que puede usar con sus niños.

¿NO LE GUSTARÍA ESCUCHAR DE USTED?
POR FAVOR, ENVÍENOS SUS COMENTARIOS O
SUGERENCIAS A CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG

JK/SK (4 – 6 AÑOS)

¿QUIÉN FALTA?

MATERIALES:

- Varios objetos (colecciones de juguetes, artículos para el hogar, fotos, letras de plástico, tarjetas de palabras, etc.)
- Un paño
- Una bandeja

DIRECCIONES:

- En lugar de jugar juegos en la computadora, haga que su hijo/hija haga sus propios juegos.
- Obtenga una bandeja con objetos cotidianos.
- Cuente hasta diez y deje que su hijo/hija memorice los objetos.
- Cubra la bandeja con un paño y retire un objeto de debajo.
- Muéstrelas nuevamente la bandeja y pídale que le digan qué objeto se ha eliminado.
- Túrnense para ser el demostrador y el identificador.
- Para niños mayores, use más elementos y pídale que escriban una lista o dibujen los objetos que puedan recordar.

[Pulse aquí](#) para más juegos de memoria.

[Este enlace](#) tiene más juegos divertidos con artículos típicos del hogar.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

CREA UN HORARIO VISUAL DIARIO

MATERIALES:

- Papel de construcción o papel normal.
- Marcadores o lápices.

DIRECCIONES:

- Discuta con su hijo/hija cuál sería su estructura diaria.
- Cree un horario diario que incluya despertarse, comidas y meriendas, hora de acostarse, etc.
- Asegúrese de que su horario diario incluya no solo el trabajo escolar (si la escuela todavía está en sesión) sino también pasatiempos y otras actividades creativas como dibujar, cocinar, construir, deportes, etc.
- Programe tiempo para conectarse con familiares o amigos a través de la tecnología para continuar construyendo relaciones.
- Para los niños más pequeños, agregue imágenes al lado de cada rutina.
- Coloque el horario donde pueda verlo fácilmente.
- Crear una rutina diaria para los niños puede promover su sentido de estabilidad e independencia.

[Pulse aquí](#) para algunas sugerencias sobre cómo crear una rutina diaria para su familia. Puede encontrar ideas de diseño para diferentes gráficos en [este enlace](#).

CONSEJO PARA HOY

- Establezca límites de tiempo, y cúmplalos.
- Saque pantallas de la habitación de su hijo/hija.
- Sepa lo que está viendo su hijo/hija.
- Incorpore un uso limitado de la pantalla en el horario diario de su familia.
- Elija medios no comerciales, ni violentos.
- Use la pantalla para hablar con familiares y amigos.