

SCREEN TIME



Our children's brains are continuously growing and learning. We know that children learn best through hands on interaction such as seeing, hearing, tasting, touching and smelling objects and the world around them. Screen time is a large part of our world now through TV, tablets, video games and computers. Its important to know how too much screen time can affect our children and some fun and easy alternatives.

- *a decreased attention span
- * underdeveloped language abilities
- * limited critical thinking/problem solving skills
- *hyperactivity, aggression, fear, obesity and other health/behavior concerns due to limited physical activity
- *Irregular sleep patterns

AAP recommends limited screen time to 1 hour for children ages 2-5. Children 18 mos and younger is not recommended to be exposed to digital media





LEARNING OPPORTUNITIES AND SCREEN TIME



Listed below are some fun activities that parents can use while engaging in limited screen time:

TV/MOVIE BOOK DISCUSSIONS

Read the books first before watching the movie. Great discussions can happen from comparing the two.

USE TV TO EXPAND YOUR CHILD'S INTERESTS

Watch shows that link with your child's interest and hobbies: crafting, dinosaurs, wildlife...

DIFFERENT VIEW POINTS

The whole family watches a show together, then each person talks/writes about their view and opinions of the show. Discuss and compare thoughts.

GUESSING GAME

Turn off the volume but leave picture on. See if your child can guess what is happening, OR have everyone be a character and guess what they are saying.

WHAT WILL HAPPEN NEXT?

Mute commercials and try and guess what will happen next before the program begins again.

TALK ABOUT REAL LIFE CONSEQUENCES

Start a discussion about what would happen if screen violence/conflicts were occurring in real life, what might consequences be, what would be better ways to resolve the conflict?



TIEMPO DE TELEVISOR



El cerebro de nuestros hijos continuamente están creciendo y aprendiendo. Nosotros sabemos que los niños aprenden más con interacciones como por ejemplo mirando, escuchando, probando, tocando y oliendo objetos y el mundo alrededor de ellos. Tiempo de pantalla está ya en todo nuestro mundo por medio de la televisión, tabletas, video juegos, y computadoras. Es importante que estén conscientes de que mucho tiempo con el televisión puede afectar a su hijo/a. al igual también es importante tener alternativas fáciles y divertidas.

- *una disminución de la capacidad de atención
- * Habilidades subdesarrolladas de lenguaje
- * pensamiento crítico limitado/ habilidades de resolución de problemas
- * actividad hiperactiva, agresión, y miedo
- * Obesidad y otras preocupaciones de salud y comportamiento por actividades físicas limitadas
- * patrones de sueño irregulares

La AAP recomienda limitar el tiempo de pantalla a 1 hora para niños de 2-5 años. No es recomendable a niños de 18 meses a los medios.





OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE Y TIEMPO DE TELEVISOR

Escrito abajo hay algunas actividades que un padre puede hacer mientras mantiene el tiempo de pantalla limitada

HABLAR SOBRE LA TELEVISIÓN/ O PELÍCULA

Lea el libro antes de ver la película. Puede haber una buena plática sobre comparando la película con el libro.

USE LA TELEVISIÓN PARA AGRANDAR EL INTERÉS DE SU HIJO/A
Mire programas que a su hijo/a le de interés por ejemplo: cocinando, dinosaurios, medioambiente, actividades de artesanía

DIFERENTE PUNTO DE VISTA

Toda la familia puede ver la misma programación, y luego cada uno puede escribir o hablar sobre su opinión del programa. Platiquen y comparen los puntos de vista de cada persona.

JUEGO DE ADMINANZA

Apague el volumen y que nomás se pueda ver el dibujo en la pantalla. Mire si su hijo/a puede adivinar qué es lo que está pasando o que cada persona sea el personaje y traten de adivinar que está diciendo el personaje.

¿QUE PASARA APROXIMADAMENTE?

Ponga en silencio los comerciales y hablen sobre que piensan que va a suceder aproximadamente antes de que empiece la programación.

HABLEN SOBRE LA CONSECUENCIA DE LA VIDA REAL

Hablen sobre qué pasaría en la vida real si algún conflicto o acto de violencia sucedería. Cuales consecuencias pueden atraer, y que sería una mejor manera de resolver el conflicto.

