



# Boletín Agosto 2021

Próximos Eventos:

9 al 13 de agosto Despedidas finales de nuestra clase de graduados

16 y 17 de agosto Cerrado por días de limpieza profunda.

Mini encuesta para padres de agosto. Esté atento a un correo electrónico.



Estamos cambiando de programa, así que si recibe una invitación, ¡no es spam! Con el tiempo, podremos hacer que registre la entrada y salida de su hijo a través de nuestro quiosco o mediante la aplicación Procare en su teléfono. Podemos enviar actualizaciones y fotos de su hijo, enviar una versión electrónica de su hoja diaria (habitación para bebés y niños pequeños) e incluso pagar la matrícula a través de Procare con su teléfono. Cambiaremos oficialmente en septiembre. Hasta entonces, jugaremos con él y aprenderemos sobre la marcha. Esperamos que este nuevo programa sea beneficioso tanto para la escuela como para nuestras familias.



## Hábitos saludables para la televisión

Revisado por: [KidsHealth Medical Experts](#)

La televisión puede ser una excelente fuente de educación y entretenimiento para los niños. Pero pasar demasiado tiempo frente a una pantalla puede tener efectos secundarios nocivos para la salud.

Por eso es aconsejable controlar y limitar el tiempo que sus hijos pasan viendo televisión y usando Internet.

### ¿Qué se recomienda?

La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) emitió estas pautas para el tiempo de pantalla:

- **Bebés y niños pequeños hasta los 18 meses de edad:** **no hay tiempo de pantalla**, con la excepción de chatear por video con familiares y amigos.
- **Niños pequeños de 18 meses a 24 meses:** **menos de 1 hora** de tiempo de pantalla educativa con un padre o cuidador.
- **Niños en edad preescolar:** **No más de 1 hora** al día de programación educativa, junto con un padre u otro cuidador que pueda ayudarlos a comprender lo que están viendo.



# Boletín Agosto 2021

Los niños deben tener una amplia variedad de actividades de tiempo libre, como pasar tiempo con amigos y practicar deportes, que pueden ayudar a desarrollar un cuerpo y una mente saludables.

## Tiempo de pantalla

Aquí hay algunas formas prácticas de hacer que el tiempo de pantalla de los niños sea más productivo

- **Almacene cualquier habitación que tenga TV, computadora u otros dispositivos con muchos otros entretenimientos que no sean de pantalla** (libros, revistas para niños, juguetes, rompecabezas, juegos de mesa, etc.) para alentar a los niños a hacer algo que no esté relacionado con la pantalla.
- **Mantenga los televisores, iPads y otras pantallas fuera de las habitaciones de los niños.**
- **Apague todas las pantallas durante las comidas.**
- **Trate el tiempo frente a la pantalla como un privilegio** que los niños deben ganar, no como un derecho al que tienen derecho. Dígalos que solo se permite pasar tiempo frente a la pantalla después de que se hayan completado las tareas del hogar y la casa.
- **Pruebe una prohibición de lunes a viernes.** El trabajo escolar, las actividades deportivas y las responsabilidades laborales hacen que sea difícil encontrar tiempo extra en familia durante la semana. Grabe programas o guarde videojuegos para los fines de semana, y tendrá más tiempo de unión familiar para dedicar a las comidas, los juegos y la actividad física durante la semana.
- **Pon un buen ejemplo.** Limita tu propio tiempo frente a la pantalla.
- Verifique los listados de TV y reseñas de programas. Busque programas que su familia pueda ver junta (como programas no violentos y apropiados para el desarrollo que refuercen los valores de su familia). Elija programas que fomenten el interés y el aprendizaje en los pasatiempos y la educación (lectura, ciencia, etc.).
- **Programas de vista previa.** Asegúrese de pensar que son apropiados antes de que sus hijos los vean.
- **Utilice las calificaciones.** Se han desarrollado herramientas de clasificación por grupos de edad para algunos programas de televisión y, por lo general, aparecen en las listas de televisión de los periódicos y en la pantalla durante los primeros 15 segundos de algunos programas de televisión.
- **Utilice herramientas de detección.** Muchos televisores estándar nuevos tienen chips V internos (V significa violencia) que le permiten bloquear programas de televisión y películas que no quiere que sus hijos vean.
- **Elabore un horario de televisión familiar.** Conviértalo en algo en lo que toda la familia esté de acuerdo. Luego, coloque el horario en un área visible de la casa (como en el refrigerador) para que todos sepan qué programas pueden ver y cuándo. Y asegúrese de apagar el televisor cuando termine el programa "programado" en lugar de navegar por el canal para ver otra cosa.
- **Infórmese sobre otras políticas de televisión.** Hable con otros padres, su médico y los maestros de su hijo sobre sus políticas de visualización de televisión y los programas para niños que recomendarían.
- **Ofrezca alternativas divertidas al tiempo frente a la pantalla.** Si desea que su hijo apague la pantalla, sugiera alternativas como jugar un juego de mesa, comenzar un juego de escondite o jugar al aire libre.

## Hablar es importante

Hable con los niños sobre lo que ven en las pantallas y comparta sus propias creencias y valores. Si algo que no aprueba aparece en la pantalla, apáguela y aproveche la oportunidad para hablar con su hijo.

Aquí hay algunas sugerencias:

- "¿Crees que estuvo bien cuando esos hombres se metieron en esa pelea? ¿Qué más podrían haber hecho? ¿Qué hubieras hecho tú?"
- "¿Qué piensas acerca de cómo se comportaron esas personas en esa fiesta? ¿Crees que lo que estaban haciendo estuvo mal?"
- Si ciertas personas o personajes son maltratados o discriminados, hable sobre por qué es importante tratar a todos de manera justa a pesar de sus diferencias.
- Puede utilizar programas y juegos para explicar situaciones confusas y expresar sus sentimientos sobre temas difíciles (sexo, amor, drogas, alcohol, tabaquismo, trabajo, comportamiento, vida familiar). Enséñeles a sus hijos a cuestionar y aprender de lo que ven en las pantallas.