

Healthy Kids in a Digital World

Remember
to unplug!

Unplug to **CONNECT**

Children need nurturing relationships!

Kids who spend less time with screens spend more time with their families.

Caring adults help children:

- Feel comfortable with themselves
- Have successful friendships
- Love learning

HEALTHY KID TIPS

Screen-free connections don't have to take a lot of time; they can easily happen every day:

- Chat on the way home from child care.
- Cook meals together. Kids love stirring and measuring.
- Share songs and stories during bath time.

No app or program is as interactive as a teacher, parent, or playmate.

Children benefit from connecting with nature, too

Watch clouds • Splash through puddles • Collect leaves

Unplug to **LEARN**

How do preschoolers learn best?

- Exploring with all their senses
- Through hands-on, free play
- Having lots of conversations
- When grown-ups read to them

Children who spend less time with screens:

- Do better in school
- Have more time for creative play and interacting with caring adults, two activities essential to learning

HEALTHY KID TIP

Choose books without added noises and moving pictures—let kids imagine their own. Digital features can interfere with story understanding, which is an important step toward literacy.

*Smart phones, tablets, e-books, TV, apps, digital games, videos...
Screen-free time is more important than ever!*



Campaign for a Commercial-Free Childhood
commercialfreechildhood.org

Unplug for **HEALTH**

Children who spend less time with screens:

- Fall asleep faster
- Sleep longer
- Eat healthier
- Get more exercise

Be a positive role model

Kids learn screen-time habits from parents and caregivers.

HEALTHY KID TIP

- Encourage outdoor, free play as often as possible—it helps develop strong, healthy bodies.
- Make bedtime routines screen-free—kids who use screens at night have more sleep problems.
- Keep screens out of bedrooms.
- Enjoy screen-free, family meals—they encourage healthy eating.

Given the chance, young children love to run, skip, jump, dance, and climb.

Unplug and **PLAY**

Children naturally create their own fun. But if they ever need help getting started, here are a few suggestions:

Alone or with a friend

- Draw with sidewalk chalk
- Dig in mud
- Make sheet tents for indoor camping
- Play dress-up
- Build with cardboard boxes

During chores

- Play “I Spy” at the grocery store
- Make sorting laundry a game
- Sing songs while cleaning up

Traveling and eating out

- Find cars in different colors
- Count stops until your station
- Draw on paper napkins and placemats

CELEBRATE SCREEN-FREE WEEK

screenfree.org

FOR MORE IDEAS

screenfree.org/screen-free-activities

Did You **KNOW?**

- There’s no evidence to support the popular view that children must start using screen technologies early on to succeed in a digital world.
- How children spend their time is important—lifelong habits and behaviors are formed in childhood.
- TV, digital games, and the internet can be habit-forming.
- Content matters: Even a little exposure to fast-paced, violent, sexualized, or commercialized games and programs can be harmful.
- The American Academy of Pediatrics recommends avoiding screens for children under 2 and no more than 1 to 2 hours of screen time a day for older kids.

Niños Saludables En Un Mundo Digital

*¡ACUÉRDASE DE
DESCONECTAR!*

Desconecte y **HAGA CONEXIONES**

¡Los niños necesitan un entorno estimulante!

Los niños que pasan menos tiempo en frente a las pantallas pasan más tiempo con sus familias.

Los niños rodeados de adultos comprensivos:

- Se sienten a gusto con sí mismos
- Gozan de amistades duraderas
- Aman aprender

CONSEJOS SALUDABLES

La interacción sin pantallas no requiere de mucho tiempo - fácilmente puede ocurrir a diario:

- Platiquen desde la guardería hasta la casa
- Cocinen juntos - a los niños les encanta batir, mezclar y medir
- Compartan canciones y cuentos a la hora del baño

Ningún "app" o programa es tan interactivo como un maestro, padre o compañero de juego.

Los niños también se benefician de la conexión con la naturaleza

Mirar las nubes • Chapotear en un charco • Coleccionar hojas

Desconecte y **APRENDA**

¿Cómo aprenden mejor los pre-escolares?

- Explorando con todos los sentidos
- A través del juego libre e interactivo
- Conversando a menudo
- Cuando un adulto les lee

Los niños que pasan menos tiempo en frente a la pantalla:

- Obtienen mejores calificaciones en la escuela
- Tienen más tiempo para juego creativo e interacción con adultos comprensivos, lo que beneficia su aprendizaje

CONSEJOS SALUDABLES

Escoja libros sin sonidos o dibujos animados - deje que los niños den rienda suelta a su imaginación. Los elementos digitales pueden interferir con su comprensión, lo cual es un paso importante hacia la alfabetización.

Los "smartphones", las tabletas, los libros electrónicos, la televisión, los "apps", los juegos digitales, los videos...

¡Minimizar el tiempo frente a la pantalla es más importante que nunca!



Campaign for a Commercial-Free Childhood

commercialfreechildhood.org

Desconecte y VIVA EN SALUD

Los niños que pasan menos tiempo en frente a la pantalla:

- Se duermen más rápido
- Duermen más
- Comen mejor
- Hacen más ejercicio

Sea un modelo positivo

La manera en que los niños usan las pantallas se basa sobre las costumbres de sus padres y las personas que los cuidan.

CONSEJOS SALUDABLES

- Fomentar lo más posible el juego al aire libre, ya que ayuda a desarrollar un cuerpo fuerte y saludable
- Prepararse para la cama sin el uso de la pantalla – los niños que las usan sufren mayores problemas relacionados al sueño
- Eliminar las pantallas en los dormitorios
- Disfrutar de comidas familiares sin pantalla, y así fomentar una alimentación saludable

Dada la oportunidad, a los niños pequeños les encanta CORRER, saltar, bailar y subir.

Desconecte y JUEGUE

Los niños naturalmente crean su propio entretenimiento. Pero si alguna vez necesitan ideas, he aquí algunas sugerencias:

A solas o con amigos

- Dibujar con tiza sobre la acera
- Cavar en el lodo
- Montar una tienda de campaña con sábanas bajo techo
- Disfrazarse
- Construir con cajas de cartón

Durante los quehaceres

- Jugar al “veo veo” (“I Spy”) en el supermercado
- Convertir en un juego la separación de la ropa recién lavada
- Cantar canciones al limpiar la casa

Viajar y comer fuera

- Encontrar coches de distintos colores
- Contar las paradas que faltan para llegar a su destino
- Dibujar sobre servilletas y manteles

CELEBRE LA SEMANA SIN PANTALLAS

screenfree.org

PARA MÁS IDEAS, VISITE:

screenfree.org/screen-free-activities

¿SABÍA USTED?

- No está comprobado que los niños deben empezar a utilizar las tecnologías de pantalla desde temprano para tener éxito en un mundo digital.
- La manera en que los niños pasan el tiempo es de suma importancia. Las costumbres y los comportamientos de toda la vida se forman en la infancia.
- La televisión, los juegos digitales y el internet pueden ser adictivos.
- El contenido importa: Hasta una mínima exposición a juegos y programas con contenido acelerado, violento, sexual o comercial puede ser dañino.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda eliminar las pantallas para niños menores de 2 y permitir un máximo de 1-2 horas diarias frente a la pantalla para niños mayores.