

## ¿SABIAS QUE?

Los niños pequeños expuestos a más tiempo frente a la pantalla tienen tasas más altas de retraso en el habla y el lenguaje. Por cada aumento de 30 minutos en el tiempo diario de pantalla de mano, ¡hubo un riesgo 49% mayor de retraso en el lenguaje expresivo! El tiempo frente a la pantalla también se ha relacionado con: obesidad, problemas de comportamiento y pérdida de habilidades sociales.

## ¿CUÁNTO TIEMPO DE PANTALLA?

La Academia Americana de Pediatría recomienda:

- Desde el nacimiento hasta los 2 años- SIN tiempo de pantalla
- 2-5 años de edad- Hasta 1 hora diaria
- Edad escolar Niños- 1-2 horas diarias ales.

## ESTABLECER PAUTAS

Establecer zonas libres de dispositivos y reglas familiares para pantallas

- Sin dispositivos en las habitaciones
- Apagar las pantallas una hora antes acostarse
- Sin dispositivos durante la hora de la cena

## ¡PRIORIZA EL JUEGO!

¡Sabemos que la mejor manera de ayudar a los niños a aprender y crecer es jugar e interactuar con ellos! Los niños desarrollan el habla, el lenguaje y las habilidades sociales a través del juego con compañeros y adultos. Diviértase durante las interacciones cotidianas, como la hora del baño, la hora de la comida y en la tienda de comestibles.

El tiempo frente a la pantalla no promoverá el desarrollo de su hijo, pero no podemos ignorar que, permitido ocasionalmente, puede ayudarlo a superar un día ajetreado. Siempre que sea posible, cuando su hijo vea los medios en su teléfono o tableta, ¡hable de ello o incluso vuelva a promulgarlo juntos!

## RECORDATORIOS



### *Conferencias/Padres y Maestros*

5 & 12 de noviembre, de 2021



### *Cerrado por Vacaciones de Acción de*

*Gracias* 25 & 26 de noviembre, de 2021

## SALUD/SEGURIDAD –TEMPORADA DE GRIPE

El momento y la duración de la temporada de gripe varían de un año a otro. Por lo general, la actividad de la gripe aumenta en octubre y alcanza su punto máximo entre diciembre y febrero y puede durar hasta finales de mayo.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan la vacuna contra la influenza como el primer y más importante paso para protegerse contra la influenza. Es la mejor manera de reducir las posibilidades de contraer la gripe estacional y disminuir la posibilidad de que la transmita a otras personas. Cuando más personas se vacunan, menos gripe puede propagarse a través de la comunidad

La vacunación contra la influenza reduce las enfermedades relacionadas con la influenza, las visitas al médico y los días perdidos de trabajo o escuela a causa de la influenza. La vacunación contra la influenza también puede disminuir o prevenir las hospitalizaciones relacionadas con la influenza.

<https://www.cdc.gov/flu/resource-center/freeresources/print/print-spanish.htm#Family>

## RECURSOS-TIEMPO DE PANTALLA

<https://healthmatters.nyp.org/?s=Spanish>