



Kindergarten



Newsletter

Vol. 2 Tomo 8
Abril 2024



A Jugar

- EN ESTE TOMO:**
- Tiempo de Pantalla. P1
 - Estadísticas Globales de tiempo de pantalla, 2024. P2
 - Tiempo frente a la Pantalla... conoce los efectos secundarios. P3
 - A Jugar! incorpora momentos divertidos, no tiempo frente a la pantalla. P4

Incorpora Comportamientos Saludables!

TIEMPO DE PANTALLA, ...

CUANTO TIEMPO, ES MUCHO TIEMPO?...



Picture courtesy of Castillo's parents for the UTRGV STEPS project.

Estadísticas globales de tiempo de pantalla, 2024

Alarming Average Screen Time Statistics (2024)
Global and US-based data on daily average screen time statistics, exploring regional and demographic differences.
© Statista, Oct. 4, 2023

A nivel mundial, las personas pasan un promedio de 6 horas y 58 minutos frente a la pantalla por día.

Casi la mitad (49%) de los niños de 0 a 2 años interactúan con teléfonos inteligentes.

El estadounidense promedio pasa 7 horas y 4 minutos mirando una pantalla cada día.



El tiempo diario frente a la pantalla ha aumentado en casi 50 minutos por día desde 2013.

La Generación Z pasa alrededor 9 horas frente a la pantalla al día.

Los sudafricanos pasan 10 horas y 46 minutos frente a la pantalla al día.

El tiempo promedio de pantalla en los Estados Unidos es de 7 horas y 4 minutos por día, 7 minutos más que el promedio mundial según datos de Comparitech.

Según los últimos datos disponibles, la persona promedio pasa 6 horas y 58 minutos por día en pantallas conectadas a Internet.



Tiempo de pantalla... conoce los efectos secundarios.

Los niños de primaria que ven 2+ horas de tiempo de pantalla por día tienen más probabilidades de sufrir problemas sociales, emocionales y de atención.

La nueva vida moderna digital/virtual puede poner a sus hijos en riesgo de desarrollar varias condiciones de salud en el aprendizaje académico, los ojos, los trastornos del sueño, entre muchos otros.

Retraso en el aprendizaje
Los niños pequeños que ven una cantidad excesiva de televisión pueden experimentar dificultades para aprender el idioma.

Obesidad
Una fuerte asociación entre el tiempo frente a la pantalla y la obesidad en niños de 5 a 17 años, muy probablemente debido a la naturaleza sedentaria de ver una pantalla.

Privación del Sueño
La luz azul interfiere con la producción de melatonina y altera el ritmo cardíaco.

La Academia Estadounidense de Pediatría desaconseja el uso de los medios de comunicación por parte de los niños menores de 2 años y recomienda limitar el tiempo de pantalla de los niños mayores a no más de una o dos horas al día.



A Jugar

PASA MOMENTOS DIVERTIDOS, FRENTE A PANTALLA.O EN LA PANTALLA.

En promedio, las personas pasan el 44% de sus horas mirando una pantalla, y 3 de cada 4 padres con un hijo de 2 años o menos afirman que su hijo ve la televisión...

NO. No seas parte de las estadísticas, opta por conductas saludables.



Si Toma el control de tu tiempo frente a la pantalla y el de tus hijos.



"PADRES" ... Tu eres el modelo a seguir de tus hijos, pasa tiempo con ellos y enseñales comportamientos saludables como hacer ejercicio y comer sano.



Lleva a sus hijos a su patio trasero o a un parque para jugar o dar un paseo.



Pasa tiempo con sus hijos y diviértanse juntos.



Involucra a tus hijos en actividades físicas al aire libre.



Enseñales a tus hijos a elegir alimentos saludables.

Foto cortesía de la Familia Castillo para el proyecto UTRGV STEPS.

Este boletín fue creado por el personal de UTRGV STEPS para el proyecto STEPS/SNAP -Ed.

Project Sponsored By:



This institution is an equal opportunity provider.



UTRioGrande Valley

For more information:
UTRGV STEPS Office
(956)665-2127
Southwick Hall Rm 1.120
1201 W University Dr.
Edinburg, TX 78539

