

Estimadas familias,

A medida que nos acercamos a la temporada de vacaciones más largas y más tiempo en casa, quería enviar un recordatorio amistoso sobre los efectos del tiempo frente a las pantallas en la salud y el bienestar de su hijo/a. Según la Academia Estadounidense de Pediatría, se recomienda que los niños de 2 a 12 años no superen **una hora de tiempo frente a la pantalla por día** (esto excluye el tiempo dedicado a tareas escolares) durante los días de escuela, y no más de tres horas al día los fines de semana. **El exceso de tiempo frente a la pantalla está relacionado con problemas de comportamiento, dificultades sociales, violencia, problemas de atención, obesidad y trastornos del sueño** (Mayo Clinic, 2024).

La Mayo Clinic ofrece las siguientes sugerencias para que los padres supervisen la calidad del tiempo que sus hijos pasan frente a las pantallas:

- Previsualice los programas, juegos y aplicaciones antes de permitir que su hijo/a los vea o juegue con ellos. Organizaciones como Common Sense Media ofrecen calificaciones y reseñas para ayudarlo/a a determinar lo que es adecuado para la edad de su hijo/a. Mejor aún, vea, juegue o utilice estos contenidos con su hijo/a.
- Busque opciones interactivas que involucren a su hijo/a, en lugar de aquellas que solo requieren deslizar o mirar la pantalla.
- Utilice controles parentales para bloquear o filtrar contenido de internet.
- Asegúrese de que su hijo/a esté cerca durante el tiempo frente a la pantalla para poder supervisar sus actividades.
- Pregunte a su hijo/a regularmente qué programas, juegos o aplicaciones ha usado durante el día.
- Cuando vea programas con su hijo/a, hable sobre lo que están viendo y enséñele acerca de la publicidad y los comerciales.

Aprecio que dedique tiempo a implementar algunas de estas estrategias en casa para asegurarse de que nuestros niños en DIA se mantengan seguros y saludables. También quiero recordarles que el aburrimiento es bueno para los niños, ya que puede ayudarlos a desarrollar habilidades de resolución de problemas, creatividad y resiliencia, preparándolos para su futuro (Child Mind Institute, 2024).

Gracias por leer este mensaje. Si desea discutir alguna de estas estrategias con más detalle, no dude en llamarme o enviarme un correo electrónico.

Miss Haley

Consejera/counselor

970-254-6070 ext. 47103

Haley.pangman@d51schools.org

Dear families,

As we approach the season of longer breaks and more time at home, I wanted to send a friendly reminder home about the impacts of screen time on your child's health and well being. According to the American Academy of Pediatrics, it is advised that children ages 2-12 do not exceed **1 hour of screen time per day** (this excludes time spent on school work) on school nights and no more than 3 hours per day on weekends. **Too much screen time is linked to behavior problems, social difficulties, violence, attention problems, obesity and sleep challenges** (Mayo Clinic, 2024). The Mayo Clinic provides the following suggestions to parents to monitor the quality of their child's time spent on screens:

- Preview programs, games and apps before allowing your child to view or play with them. Organizations such as Common Sense Media has programming ratings and reviews to help you determine what's appropriate for your child's age. Better yet, watch, play or use them with your child.
- Seek out interactive options that engage your child, rather than those that just require pushing and swiping or staring at the screen.
- Use parental controls to block or filter internet content.
- Make sure your child is close by during screen time so that you can supervise his or her activities.
- Ask your child regularly what programs, games and apps he or she has played with during the day.
- When watching programming with your child, discuss what you're watching and educate your child about advertising and commercials.

I appreciate you taking the time to implement some of these strategies at home to make sure our kids at DIA stay safe and healthy. I can also remind you that boredom is good for kids as it can help them develop problem-solving skills, creativity and resilience, preparing them for their life ahead (Child Mind Institute, 2024).

Thanks for reading and if you'd like to discuss any of these strategies in more depth, don't hesitate to call or email me!

Miss Haley

Consejera/counselor

970-254-6070 ext. 47103

Haley.pangman@d51schools.org