¡Menos pantallas, más juego!

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Por qué es importante reducir el tiempo frente a las pantallas?

RESPUESTA

Favorece el desarrollo físico, mental y cognitivo, además de ayudar a prevenir la obesidad infantil.

PREGUNTA

¿Cuánta actividad física necesitan los bebés menores de 1 año?

RESPUESTA

Varias veces al día mediante juegos en el suelo, incluyendo 30 minutos boca abajo para los que aún no se desplazan.

PREGUNTA

¿Cuánto tiempo de sueño necesitan los bebés menores de 1 año?

RESPUESTA

Entre 14 y 17 horas (0-3 meses) o 12 y 16 horas (4-11 meses), incluidas las siestas.

PREGUNTA

¿Qué recomienda la OMS sobre el uso de pantallas para bebés menores de 1 año?

RESPUESTA

No se recomienda el uso de pantallas.

PREGUNTA

¿Cuánta actividad física necesitan los niños de 1 a 2 años?

RESPUESTA

Al menos 180 minutos al día.

PREGUNTA

¿Cuál es el tiempo máximo recomendado frente a pantallas para niños de 2 años?

RESPUESTA

Máximo 1 hora al día.

PREGUNTA

¿Cuánto tiempo de sueño necesitan los niños de 1 a 2 años?

RESPUESTA

Entre 11 y 14 horas, incluidas las siestas.

PREGUNTA

¿Cuánta actividad física necesitan los niños de 3 a 4 años?

RESPUESTA

Al menos 180 minutos al día, de los cuales 60 minutos deben ser de intensidad moderada a vigorosa.

PREGUNTA

¿Cuál es el tiempo máximo recomendado frente a pantallas para niños de 3 a 4 años?

RESPUESTA

Máximo 1 hora al día; menos es mejor.

PREGUNTA

Menciona tres hábitos que favorecen un desarrollo saludable en los niños.

RESPUESTA

Más actividad física, menos sedentarismo y sueño de calidad.

Resumen: La importancia de jugar y reducir el tiempo frente a las pantallas en la infancia

Nivel: primaria

- La actividad física, el descanso adecuado y la reducción del tiempo frente a las pantallas son esenciales para el desarrollo físico, mental y cognitivo de los niños.
- Los bebés menores de 1 año deben realizar actividades en el suelo varias veces al día, evitar las pantallas y dormir entre 12 y 17 horas según su edad.
- Niños de 1 a 2 años necesitan al menos 180 minutos de actividad física diaria, evitar pantallas en el primer año y limitar su uso a 1 hora en el segundo año.
- Niños de 3 a 4 años deben realizar 180 minutos de actividad física, incluyendo 60 minutos de intensidad moderada a vigorosa, y limitar el uso de pantallas a máximo 1 hora al día.
- Hábitos como más actividad física, menos sedentarismo, sueño de calidad y tiempo en familia contribuyen a un desarrollo saludable y pueden mantenerse toda la vida.

Mapa Conceptual

¡Menos pantallas, más juego!

Importancia

Favorece el desarrollo físico, mental y cognitivo

Ayuda a prevenir la obesidad infantil

Promueve hábitos saludables para toda la vida

Recomendaciones por edad

{'hijos': ['Actividad física: juegos en el suelo, 30 minutos boca abajo', 'Pantallas: no recomendadas', 'Sueño: 14-17 horas (0-3 meses) o 12-16 horas (4-11 meses), incluidas siestas'], 'concepto': 'Bebés menores de 1 año'}

{'hijos': ['Actividad física: al menos 180 minutos al día', 'Pantallas: no recomendadas para 1 año; máximo 1 hora para 2 años', 'Sueño: 11-14 horas, incluidas siestas'], 'concepto': 'Niñas y niños de 1 a 2 años'}

{'hijos': ['Actividad física: al menos 180 minutos al día, 60 minutos de intensidad moderada a vigorosa', 'Pantallas: máximo 1 hora al día; menos es mejor', 'Sueño: 10-13 horas, incluidas siestas'], 'concepto': 'Niñas y niños de 3 a 4 años'}

Hábitos saludables

Más actividad física | Menos sedentarismo | Sueño de calidad | Tiempo en familia

Mensaje clave

Muévete más | Duerme mejor | Disfruta menos tiempo frente a las pantallas

Fuente

Organización Mundial de la Salud (OMS), 24 de abril de 2019

Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más