

# CONSEJOS PARA PADRES Y CUIDADORES DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR PRIMARIA

*Cómo priorizar los archivos PDF: tiempo de juego, tiempo de inactividad y tiempo en familia*

Las investigaciones son claras: los niños necesitan tiempo de juego, tiempo de descanso y tiempo en familia (PDF) todos los días para un desarrollo saludable. A continuación, se presentan algunas sugerencias sobre cómo incorporar PDF a su rutina para apoyar de manera proactiva el bienestar de los niños.



## RECREO

Jugar es mucho más que simplemente divertirse. Las investigaciones sugieren que el juego (especialmente cuando se elige libremente, no está estructurado y está dirigido personalmente) está vinculado con el aumento de las habilidades cognitivas, la salud física, la autorregulación, las habilidades lingüísticas, las habilidades sociales y la empatía.

- Proteja el tiempo de juego no estructurado y permítale que lo dirija él mismo
- Asegúrese de que los niños tengan tiempo de juego regular (sin tecnología) con otros niños.
- Fomentar el juego al aire libre y el juego imaginario
- Permitir que los niños resuelvan desafíos sin la interferencia de los adultos.



## FALTA DEL TIEMPO

El tiempo de inactividad es el tiempo que se dedica a relajarse, soñar despierto, leer o simplemente estar. Las investigaciones sugieren que los niños necesitan tiempo de inactividad durante el día (y dormir lo suficiente por la noche) para su salud física y emocional. No dormir lo suficiente tiene graves consecuencias para el aprendizaje, el desarrollo y la regulación emocional.

- Priorizar rutinas consistentes a la hora de acostarse y dormir entre 9 y 11 horas
- Reserve tiempo entre la escuela y cualquier actividad extraescolar para tomar una merienda y descansar.
- Ayude a los niños a relajarse con actividades tranquilas antes de acostarse.



## TIEMPO EN FAMILIA

Las investigaciones demuestran que cuando los niños forman parte de una unidad familiar que pasa tiempo juntos, tienen más probabilidades de sentirse apoyados, seguros y amados incondicionalmente, además de tener una mayor autoestima y mejores resultados académicos. Procure reunir a la familia durante 20 a 25 minutos al menos 5 veces por semana (las comidas familiares, las salidas y las noches de juegos o películas cuentan).

- Desconéctese durante las comidas, antes de acostarse y durante las actividades familiares.
- Comprométete con tradiciones y rituales familiares sencillos
- Involucre a los niños en la organización y realización de proyectos y actividades de servicio familiar.

## CONSEJOS PARA EL USO DE LA PANTALLA



- Limite el tiempo que pasa frente a la pantalla y vea previamente o en conjunto con otros usuarios contenido apropiado para su edad
- Evite los medios de comunicación 30 a 60 minutos antes de acostarse y aleje las pantallas por la noche.
- Modele el uso saludable de los medios de comunicación. Desconéctese durante las comidas, antes de acostarse y durante las actividades familiares.

