

Uso de pantallas

Boletín informativo de marzo

2025-2026 | 3-5



2

2 HORAS O MENOS
FRENTE A PANTALLAS

Nombre: _____

Grado: _____

Docente: _____

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Pasar **menos tiempo frente a las pantallas**

ayuda a que tu cerebro se mantenga activo, tu cuerpo se sienta bien y tu estado de ánimo se mantenga feliz. Cuando lees, dibujas, juegas o usas tu imaginación, estás ayudando a que tu cerebro se vuelva más fuerte y más inteligente. Tu cerebro y tu cuerpo funcionan mejor cuando tomas descansos de usar dispositivos con pantallas, porque los niños increíbles como tú están hechos para pensar, crear y explorar.

CHISTE DE RACHEL

¿Por qué la computadora se fue a la playa?

Porque quería navegar la red.



RETO

Hábitos saludables Marca con un círculo la

1. ¿Qué pasa si usas demasiado dispositivos con pantallas?

- a) Duermes mejor.
- b) Los ojos pueden cansarse.
- c) Quieres comer más.
- d) El cerebro crece más rápido.

2. ¿Cómo afecta la luz de la pantalla a tu cerebro?

- a) Te ayuda a conciliar el sueño más rápido.
- b) Hace que tu cerebro quiera correr.
- c) Te hace creer que es de día.
- d) Hace que tu cerebro sea más inteligente.

3. ¿Por qué los niños necesitan mover el cuerpo todos los días?

4. Nombra una razón por la que es bueno pasar menos tiempo frente a las pantallas.

5. ¿Qué actividad disfrutas en la que no se usen pantallas?



**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

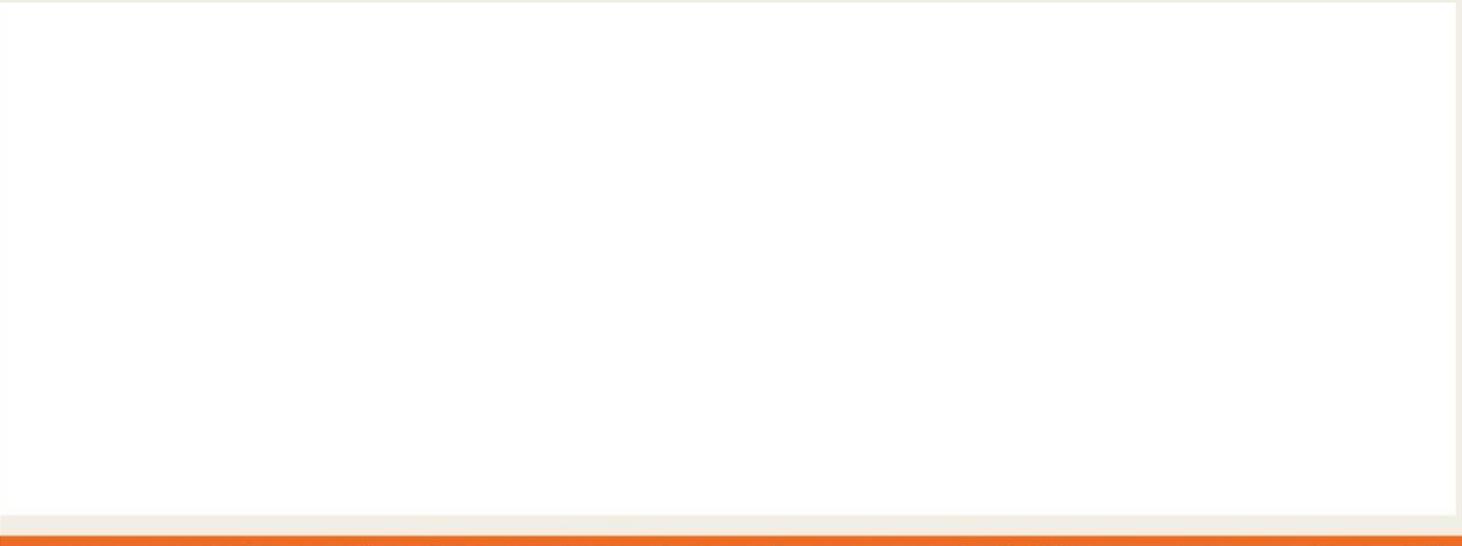
Para obtener más información y actividades, visite:

www.FitnessForKidsChallenge.com

ACTIVIDAD

Diseña un póster: "¡Desconéctate y juega!"

Instrucciones: Crea un póster colorido que muestre 2 o 3 actividades divertidas que se pueden hacer sin pantallas y piensa en un título divertido. Invita a tus amigos a realizar las actividades que dibujaste y anímalos a que se tomen un descanso de las pantallas y disfruten de actividades divertidas y sin pantallas.



CELEBRAR Y REFLEXIONAR

¿Pantallas o diversión agradable?

Marca todas las cosas que has hecho esta semana en lugar de pasar

- Jugué con un amigo.
- Ayudé a alguien.
- Leí un libro.
- Jugué al aire libre.
- Hice una actividad tranquila.
- Hablé con mi familia.
- Dibujé o coloreé algo.

¿Cuál te hizo más feliz?
Enciérrala en un círculo.



CHISTE

¿A qué juegan los niños cuando no tienen teléfono?

A juegos de aburridos.

Crea **zonas libres de pantallas** en tu casa, donde no esté permitido usarlas, como la mesa del comedor, el dormitorio o el cuarto de juegos. Intenta no usar pantallas durante toda la noche, sin importar en qué parte de la casa estás.

CONSEJO PARA EL HOGAR