

Uso de pantallas

Boletín informativo de **marzo**

2025-2026 | K-2



2

2 HORAS O MENOS
FRENTE A

Nombre: _____

Grado: _____

Docente: _____

CHISTE DE RACHEL

¿Por qué la computadora se fue a la playa?

Porque quería navegar la red.



RETO

¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es demasiado?

¿Los niños de Fit Kids en forma usaron dispositivos con pantallas durante 2 horas o menos? Lee las historias que aparecen a continuación.

- Si el niño usó pantallas más de 2 horas, encierre en un círculo la palabra "más".
- Si el niño usó pantallas menos de 2 horas, encierre en un círculo la palabra "menos".

1. Amira estuvo jugando a videojuegos después del colegio desde las 6:00 p. m.
2. Jake miró la televisión después de cenar desde las 7:00 p. m. hasta las 7:30 p. m. Luego empezó a prepararse para ir a dormir.
5. Alex hizo la tarea en su tableta desde las 4:30 p. m. hasta las 5:30 p. m. antes de cenar con su familia.
4. Rachel leyó su libro favorito en la cama desde las 8:00 p. m. hasta las 8:30 p. m. antes de quedarse dormida.
3. El sábado, Emily jugó con su tableta desde las 10:00 a. m. hasta las 11:00 a. m. Luego vio su programa de televisión favorito desde las 11:00 a. m. hasta las 12:30 p. m., antes de almorzar.

MÁS +

MENOS -

MÁS +

-OR-
MENOS -

**Fitness
for Kids
CHALLENGE**

FITNESS

Para obtener más información y actividades, visite:

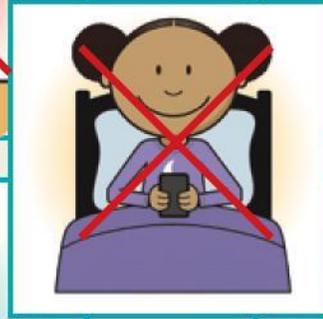
www.FitnessForKidsChallenge.com

ACTIVIDAD Relaciona la imagen con la norma sobre el tiempo de uso de pantallas.

Dibuja una línea para unir la norma sobre el tipo de uso de las pantallas con la imagen que le corresponde.

Normas:

1. **Juega al aire libre** durante al menos 60 minutos todos los días.
2. **No se permite el uso de pantallas** durante las comidas.
3. Siempre **pregunta a un adulto** antes de usar dispositivos con pantallas como tabletas, teléfonos, videojuegos, televisores, etc.
4. Evita pasar tiempo frente a pantallas **antes de acostarte**.
5. **Sé amable** en línea.



CELEBRAR Y REFLEXIONAR

¿Pantallas o diversión agradable?

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

- 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?

¡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