

# KCC Family News

## Special Screen Free Edition



### Dear Parents...

This month we are drawing awareness to an important issue: **The amount of screen time in our lives.**

**When young children are observing screens, they miss important opportunities to practice and master interpersonal, motor, and communication skills.** For example, sitting still and watching screens means that children are not practicing gross motor skills like walking or running. When children watch media by themselves, they are missing opportunities for verbal and nonverbal social exchanges with caregivers, which are essential for growth and development.

**Social-emotional development is key in early childhood.** It helps children understand feelings, take turns, and build healthy relationships with others. It is the foundation upon which all other learning takes place. **Even high-quality digital programming is no replacement for real life interactions with peers and adults.**

Children are consuming more and more media from a young age, spending hours in front of TVs, iPads, and iPhone screens. The **American Academy of Pediatrics' updated guidelines** for digital media use by young children may shock and surprise you:

Age	Guideline
18 months or younger	Avoid <b>all</b> digital media use except video chatting
18 to 24 months	<b>Minimal</b> digital media, with an adult. Children should not be allowed to watch media alone.
2 to 5 years old	One hour of <b>high-quality</b> programming per day. Adult should watch with the child to explain what they are seeing.



Children need **human interaction** to learn vital social and emotional skills like compassion and dialogue.

#### In addition, they recommend:

- No screen time for at least 1 hour before bed
- Do not use screens as a way to soothe your child
- Avoid fast-paced or violent programming
- Always monitor media content and test apps before allowing your child to use them

**The goal is not just less screen time, but more and better time spent with each other!**

Learn more by visiting:

Children's Screen Time Action Network (<https://screentimenetwork.org/>) and [www.screenfree.org](http://www.screenfree.org)

There is so much to do when you put down the screen...

Listen to the radio. Write a letter. Shoot some hoops. Paint a picture. Plant a garden. Read a book. Volunteer. Read to someone else. Go swimming. Make a puppet show. Redecorate your house. Make cookies. Play tag. Have a bake sale. Fly a kite. Go for a walk. Play cards. Make a blanket fort. Have a dance party. Start a rock band. Ride a bike. Write a play. Visit the zoo.

# Noticias de la Familia KCC

## Edición Especial “Libre de Pantalla”



### Estimados padres...

Este mes estamos tomando conciencia de un tema muy importante: **La cantidad de tiempo que pasamos usando pantallas y aparatos electrónicos en nuestra vida diaria. Cuando los niños pequeños observan las pantallas y aparatos electrónicos, pierden oportunidades importantes para practicar y dominar las habilidades interpersonales, motoras y de comunicación.** Por ejemplo, los niños se quedan quietos mirando las pantallas y aparatos electrónicos lo que significa que los niños pierden de practicar sus habilidades de movilidad motora como caminar o correr. Cuando los niños ven los medios de comunicación solos, se están perdiendo oportunidades de tener intercambios sociales verbales y no verbales con las personas que los cuidan, lo cual es esencial para el crecimiento y el desarrollo.

**El Desarrollo socioemocional es clave en la niñez temprana.** Esto ayuda a los niños a comprender los sentimientos, a aprender a turnarse y a establecer relaciones saludables con los demás. Es la fundación sobre la cual se lleva a cabo todo otro aprendizaje. **Incluso las programaciones digitales de alta calidad no reemplazan las interacciones de la vida real con compañeros y adultos.**

Los niños están consumiendo más y más tiempo con los medios digitales desde una temprana edad. Pasando horas frente a las pantallas de televisores y computadoras. **La Academia Americana de Pediatría ha actualizado las pautas** para el uso de medios digitales para los niños pequeños los cuales pueden asustarles o sorprenderles:



Los niños necesitan **la interacción humana** para aprender habilidades sociales y emocionales vitales como la compasión y el diálogo.

Age	Guideline
18 meses o menor	Evitar todo uso de medios digitales excepto videos de conversación
18 a 24 meses	<b>Uso Mínimo</b> de medios digitales, con un adulto. No se debe permitir que los niños vean los medios de comunicación solos.
2 a 5 años de edad	Una hora de programación de <b>alta calidad</b> por día. Un adulto debe de mirar con el niño para poderle explicar lo que está viendo.

#### Además, ellos recomiendan:

- No usar pantallas o ningún otro aparato electrónico una hora antes de acostarse
- No use aparatos electrónicos para calmar a su niño
- Evite programas de ritmo rápido o violento
- Siempre supervise el contenido de los medios y pruebe las aplicaciones antes de permitir que su niño las use.

**¡El objetivo no es solamente menos tiempo libre de pantalla, pero más y mejor tiempo para compartir con uno a otro!**

Aprenda más visitando el:

Children’s Screen Time Action Network (<https://screentimenetwork.org/>) and [www.screenfree.org](http://www.screenfree.org)

Hay tanto cosas que se pueden hacer cuando dejamos de usar las pantallas...

Escuchar la radio. *Escribir una carta.* Jugar a tirar aros. *Pintar un cuadro.* Plantar un jardín. *Leer un libro.* Ser voluntario. *Leerle a alguien.* Ir a nadar. *Hacer un espectáculo de títeres.* Redecorar su casa. *Hacer galletas.* Jugar a las carreras. *Tener una venta de repostería.* Volar un cometa. Ir a caminar. *Jugar a las cartas.* *Hacer una carpa de manta.* *Tener una fiesta de baile.* Comenzar una banda. *Montar en bicicleta.* *Escribir una obra de teatro.* *Visitar el zoo.*