

Universidad de California

Agricultura y Recursos Naturales

Haciendo la diferencia en California

PLACER:

11477 E Avenue
Auburn, CA 95603
530.889.7385 office
530.889.7397 fax
ceplacer@ucdavis.edu

NEVADA:

255 So. Auburn Street
Grass Valley, CA 95945
530.273.4563 office
530.273.4769 fax
cenevada@ucdavis.edu

Sitio web: <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

NOTICIAS SOBRE NUTRICIÓN

Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de UC

UNIVERSITY OF CALIFORNIA
cal fresh Nutrition Education

LA SEMANA SIN PANTALLAS

29 DE ABRIL AL 5 DE MAYO DE 2019



¿QUÉ es la Semana sin Pantallas?

La Semana sin Pantallas es una celebración anual e internacional durante la cual las familias, escuelas y comunidades cambian la diversión digital por los gozos de la vida más allá de las pantallas. En lugar de ver televisión, navegar la Internet o jugar con aplicaciones y video juegos, leen, juegan, piensan, crean, se mantienen activos y pasan más tiempo con la familia y amigos.

La Semana sin Pantallas consiste en tomar un descanso del entretenimiento digital. Puedes celebrar y seguir usando los aparatos para el trabajo y la escuela. Pero si las pantallas de cualquier tipo interfieren en el tiempo en familia (incluyendo las comidas), quizás debas reconsiderar cómo y dónde usarlas.



¿POR QUÉ hay que celebrar?

Independientemente de que los niños estén consumiendo una programación “buena” o “mala”, está claro que el entretenimiento digital domina las vidas de demasiados de ellos, desplazando a todo tipo de otras actividades que son parte integral de la infancia. El tiempo excesivo ante las pantallas está vinculado a un mal desempeño en la escuela, a obesidad infantil y problemas de atención. Y es principalmente a través de las pantallas que los niños son expuestos a mercadotecnia dañina.

La Semana sin Pantallas es una forma divertida de reducir nuestra dependencia del entretenimiento digital, incluyendo la televisión, video juegos, teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras. Es la oportunidad que tienen los niños —y adultos— de desconectarse y reconectarse con el mundo que los rodea.

Primavera del 2019

En esta edición

Estudios muestran los beneficios de reducir el tiempo que los niños pasan frente a las pantallas digitales	2
Los niños más grandes también enfrentan riesgos al exceder el tiempo que pasan frente a las pantallas	2
Los maestros promueven la Semana sin Pantallas	3
Oportunidades que ofrece el programa	4

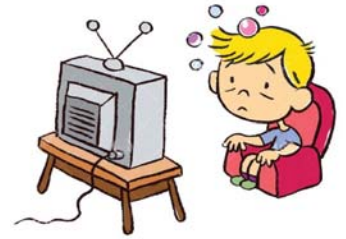
Más Recursos

Visite nuestro sitio web - Let's Eat Healthy: <http://ceplacer.ucanr.edu>



LOS ESTUDIOS MUESTRAN QUE REDUCIR EL TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS TIENE SUS BENEFICIOS

- ★ Reducir el tiempo frente las pantallas puede ayudar a prevenir la obesidad.
- ★ Los niños que pasan menos tiempo viendo televisión a temprana edad tienden a desempeñarse mejor en la escuela, tener una alimentación más sana, ser más activos físicamente y tener más capacidad para participar en el trabajo escolar más adelante en la primaria.
- ★ Ver televisión durante una edad temprana se asocia con problemas de conducta en el futuro, pero esto no sucede si la exposición exagerada a las pantallas se descontinúa antes de los seis años.
- ★ Limitar la exposición a la televisión durante los primeros cuatro años de vida podría reducir el interés del niño en la televisión años más tarde.



Ningún app o programa es tan interactivo como un maestro, padre o compañero de juegos.

PASAR TIEMPO EN EXCESO ANTE LAS PANTALLAS TAMBIÉN REPRESENTA UN RIESGO PARA LOS NIÑOS MÁS PEQUEÑOS

- ★ Los niños que pasan dos o más horas diariamente ante las pantallas tienen mayores posibilidades de incrementar dificultades psicológicas, incluyendo la hiperactividad, problemas emocionales y de conducta y dificultades con sus compañeros.
- ★ Los adolescentes que ven televisión durante tres o más horas diariamente presentan un riesgo especialmente más alto de no cumplir con su tarea, tener actitudes negativas hacia la escuela, obtener malas calificaciones e incumplimiento académico a largo plazo.
- ★ Los adolescentes que tienen una televisión en su habitación pasan más tiempo mirando televisión y menos tiempo haciendo actividad física, tienen menos hábitos alimenticios saludables y el peor desempeño escolar y comen menos en familia.

No existe evidencia que apoye la opinión popular de que los niños deben empezar a usar tecnologías de pantalla a edad temprana para que puedan tener éxito en un mundo digital. La manera en la que los niños utilicen su tiempo es importante —los hábitos y conductas para toda la vida se forman en la niñez.

Fuente: www.commercialfreechildhood.org

LOS MAESTROS PROMUEVEN LA SEMANA SIN PANTALLAS

Para preparar a los estudiantes para la Semana de Pantalla Gratuita, trate de aumentar su conciencia de cuánto tiempo pasan usando todas las formas de electrónica (por ejemplo, TV, teléfonos, videojuegos). Haga que sus estudiantes mantengan un registro de su tiempo de una semana que no esté relacionado con el trabajo escolar.

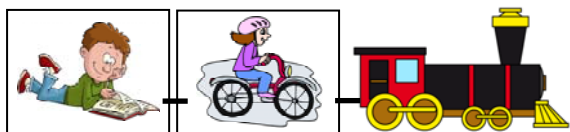
Una vez que finaliza la semana de seguimiento, comience una discusión; haga preguntas como por qué se sorprendieron, ¿qué actividad podrían hacer en lugar de pasar tiempo en una pantalla? Para los estudiantes mayores, esto puede estar vinculado a las lecciones de matemáticas. Pida a los alumnos que calculen las horas promedio que pasan diariamente, semanalmente o anualmente.

	Uso electrónico	Tiempos
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		
TOTAL		

- ☺ Escribe en un pedazo de papel grande “Cosas para hacer en lugar del entretenimiento digital”. A estudiantes más chicos pídeles que te den ideas y escríbelas. Colócalas donde todos puedan verlas. Mientras que los estudiantes piensan en más ideas, pídeles que compartan y añadan a la lista. A los niños más grandes, divídelos en grupos y haz un concurso; quién puede aportar más ideas en un tiempo específico.
- ☺ Pida a los alumnos mayores que vayan a cada clase y encuesten a los alumnos sobre los tipos de dispositivos digitales en sus hogares (incluye TV, computadoras, teléfonos, tabletas, etc.). Luego, haga que los estudiantes cuenten los datos, calculen los porcentajes y hagan gráficos de barras para mostrar los resultados de la encuesta.

Algunas ideas fueron tomadas de “Coping with TV: Some Lesson Ideas” por Bob Peterson

- ☺ Dales a los estudiantes un tema y pídeles que escriban historias:
 - Si no hubiera televisiones ni celulares
 - El pueblo que no tiene computadoras
 - El día que todo el entretenimiento digital dejó de funcionar
 Que los estudiantes más jóvenes creen su historia en clase. Los estudiantes más grandes pueden leer sus historias en voz alta para el resto de la clase y compartirla con los grados más bajos.
- ☺ Pídeles a los estudiantes que trabajen individualmente o en grupos para crear carteles sobre la **Semana sin Pantallas** y muéstralos en toda la escuela.
- ☺ Explícales a los estudiantes que van a crear el Tren sin Pantallas. Pon la locomotora del Tren sin Pantallas en la pizarra. Dile a cada estudiante que se lleve a casa las hojas con los vagones de pasajeros. Cada vez que elijan una actividad en casa que no incluya una pantalla (leer, dibujar, bailar, jugar afuera, etc.) que escriban o dibujen sobre la actividad en el vagón de pasajeros y lo regresen a la escuela. Todos los días agrega los nuevos vagones de pasajeros al Tren sin Pantallas. ¡Veamos qué tan largo puede llegar a ser el Tren sin Pantallas!



University of California Cooperative Extension

UC Cooperative Extension

11477 E Avenue

Auburn, CA 95603

Phone: 530-889-7350

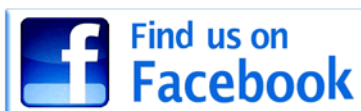
Fax: 530-889-7397

Email: carter@ucanr.edu

UNIVERSITY OF CALIFORNIA
cal fresh Nutrition Education



Sitio web:
[http://
ceplacer.ucanr.edu](http://ceplacer.ucanr.edu)



[http://www.facebook.com/pages/UC-
CalFresh-Nutrition-Education-
Program/117228814971510?ref=ts](http://www.facebook.com/pages/UC-CalFresh-Nutrition-Education-Program/117228814971510?ref=ts)



[http://twitter.com/
LetsEatHealthy](http://twitter.com/LetsEatHealthy)

Happy Healthy Me...Moving, Munching & Reading Around MyPlate for 4 to 6 Years Olds

Combina cuentos y literatura con educación sobre nutrición.

Eating Healthy from Farm to Fork...Promoting School Wellness

Un currículo de educación sobre nutrición que conecta a los sistemas alimentarios, el aprendizaje en los huertos, el servicio de cafeterías escolares y la adopción de hábitos alimenticios. (Kinder a segundo grado)

My Amazing Body - 1st Grade

Good for Me and You - 2nd Grade

It's My Choice...Eat Right! Be Active! - 3rd Grade

Este currículo promueve una alimentación saludable y actividad física. Los niños adoptarán destrezas para practicar conductas saludables.

Nutrition to Grow On

Un currículo de educación sobre nutrición respaldado por el huerto. Objetivos: 1) Enseñar la importancia de adoptar elecciones alimentarias saludables y 2) mejorar las preferencias de los niños por las frutas y verduras al darles la oportunidad de trabajar la tierra y cultivar su propias frutas y verduras. (Cuarto a sexto grados)

CINDY FAKE
Director del condado

ROSEMARY CARTER
Encargada del programa CalFresh de la UC

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA - SNAP.

La División de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California (UC ANR) prohíbe la discriminación u hostigamiento de cualquier persona empleada por o en busca de empleo con la Universidad por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, género, expresión de género, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), información genética (inclusive historial médico familiar), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía, condición de veterano protegido o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994 USERRA), así como servicio en el ejército estatal o en la Fuerzas Navales.

La política de la Universidad prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona en cualquiera de sus programas o actividades por presentar una queja por discriminación o acoso sexual en conformidad con esta política. Esta política también prohíbe contra una persona que ayude a alguien con una queja por discriminación o acoso sexual, o participe de cualquier manera en la investigación o resolución de una queja por discriminación o acoso sexual. La represalia incluye: amenazas, intimidación y/o acciones adversas relacionadas con el empleo o con cualquiera de sus programas o actividades.

UC ANR es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa. Todos los solicitantes calificados serán considerados para empleo, sin importar la raza, color, religión, sexo, origen nacional, discapacidad, edad o condición de veterano protegido. La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes estatales y federales procedentes. Las preguntas sobre las políticas de igualdad de oportunidades de empleo de UC ANR pueden dirigirse a: UCANR, Affirmative Action Compliance Officer and Title IX Officer, University of California, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397. Correo electrónico: Email: jsafox@ucanr.edu. Website: http://ucanr.edu/sites/anrstaff/Diversity/Affirmative_Action/.

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada