



#18

# Jugá conmigo en San Juan



MIS SEGUNDOS  
**1000 DÍAS**  
EN SAN JUAN

 GOBIERNO DE  
**SAN JUAN**

MINISTERIO DE  
**SALUD PÚBLICA**

Como padres muchas veces minimizamos los efectos de las pantallas en nuestros hijos. Pensamos que eligiendo contenido saludable no le hará mal. Hoy la ciencia nos dice que no es así.

Estamos muy ocupados y con muchas responsabilidades: laborales, familiares, horarios extraescolares, cuidar a padres mayores, cuidar a varios hijos a la vez. Entonces las pantallas muchas veces garantizan entretenimiento mientras nos ocupamos de otra cosa.

La tarea de la crianza implica esfuerzos y sacrificios. El tiempo que compartimos con nuestros hijos es importante para el desarrollo en las distintas áreas: lenguaje, atención, expresión de las emociones, entre otras. Es por eso que es responsabilidad de los adultos el cuidar las actividades que realizan los niños, y acompañarlos. Así como cuidamos su alimentación y estamos atentos a su seguridad. Debemos hacer lo mismo con el uso de pantallas.

Existen investigaciones que afirman que escuchando la voz de los padres contándoles cuentos o historias, los niños se estimulan a leer. El niño aprende a interpretar los matices de la voz que escucha y a reconocer distintos códigos usados como son por ejemplo: de sorpresa, de engaño, de alegría o de tristeza; las voces conocidas de acuerdo al contexto en la que se desenvuelve la historia. Todo esto es importante porque introduce

al niño en el mundo del lenguaje oral y su poder de comunicación. No ocurre lo mismo con las pantallas. Además de que no interactúa con otro, lo mantiene en una postura pasiva.

Todo aprendizaje se refuerza en lo vincular con otro y en contacto con la realidad, no a través de las pantallas.

Sabemos que todo aprendizaje es más efectivo con el ejemplo. Es por eso que el control en el uso de las pantallas debería empezar por los adultos a cargo de niños pequeños. ¿Cuánto tiempo utilizamos el celular frente a nuestros hijos? ¿Les prestamos atención cuando nos hablan? ¿Los miramos a los ojos? ¿Regulamos el uso de pantallas en el hogar? ¿Apagamos las pantallas a la hora de comer?.

La revista Jugá c onmigo ofrece alternativas para esos momentos donde las pantallas serían una solución.

El desarrollo del cerebro del niño depende en parte de las experiencias que vive y la pérdida de momentos de juego creativo tiene un fuerte impacto en su desarrollo.

Ser conscientes de esto y buscar herramientas es nuestra tarea. No temer al aburrimiento, a los berrinches. Acompañar, esperar y ofrecerles alternativas es parte de la crianza.

**Psicopedagoga Marina Pueyo**



Revista del Programa Mis Segundos Mil Días en San Juan.  
Propiedad del Ministerio de Salud Pública del Gobierno  
de la Provincia de San Juan.

**ENTREGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.**

## EL USO DE PANTALLAS

El uso de las pantallas forma parte de la vida diaria de todas las familias. Durante la infancia, la exposición comienza cada vez más temprano y no se respeta el tiempo recomendado para cada edad.

Es muy importante que los cuidadores sean ejemplo y espejo de los niños, ya que existe una relación entre el uso de pantallas por parte de los adultos, y la disminución en el cuidado de los niños bajo su responsabilidad, y esto puede no solo presentar consecuencias en su desarrollo, aumentar el riesgo de accidentes sino también predisponer al hábito en el consumo de dispositivos electrónicos.

La Sociedad Argentina de Pediatría a través de la Subcomisión de Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) desaconseja el uso de pantallas antes de los 18 meses, lo recomienda con estrecha supervisión de los adultos de los 18 a los 24 meses, acompañando a los niños para evitar la exposición a contenidos inapropiados. De los 2 a 5 años, no más de 1 hora por día, mantener los horarios de comidas y antes de dormir libres de pantallas, asegurar que el sedentarismo no sea parte de la rutina de los niños. Y además, SIEMPRE los padres deben tener una presencia activa y acompañar a los niños para priorizar los contenidos educativos y adecuados a la edad.





**Fomentemos el uso responsable de la tecnología...**



### **Consecuencias negativas para la salud por un exceso de consumo de pantallas:**

- Aumento de peso por disminución de la actividad física. **El uso excesivo de pantallas fomenta el sedentarismo.**
- **Trastornos cognitivos** (déficit de atención, alteración en el lenguaje) **y emocionales** (adicciones y problemas de autoestima).
- **Alteración en la calidad del sueño:** Se debe evitar el uso de pantallas dos horas antes de iniciar la rutina de sueño. No es aconsejable que los niños tengan pantallas en su dormitorio.
- **Disminución del rendimiento escolar:** la exposición temprana en menores de 2-3 años puede tener repercusiones negativas durante los años posteriores.

**En conclusión, la exposición a las pantallas debe ser vigilada por los cuidadores y limitada en el tiempo en función de la edad del niño. Los adultos responsables debemos disminuir o evitar su uso en el tiempo compartido con los niños, priorizando los horarios de las comidas, facilitando espacios de juego, compartiendo tiempo de lectura.**

Dra. Andrea Weidman  
Jefa de la División Pediatría.

ACTIVIDAD DESDE LOS

**2 AÑOS**

AL UTILIZAR PINCELES, EL NIÑO APRENDE A CONTROLAR LOS MOVIMIENTOS DE SU MANO, LES AYUDA A DESARROLLAR SU CURIOSIDAD E IMAGINACIÓN ANTE LAS COSAS.

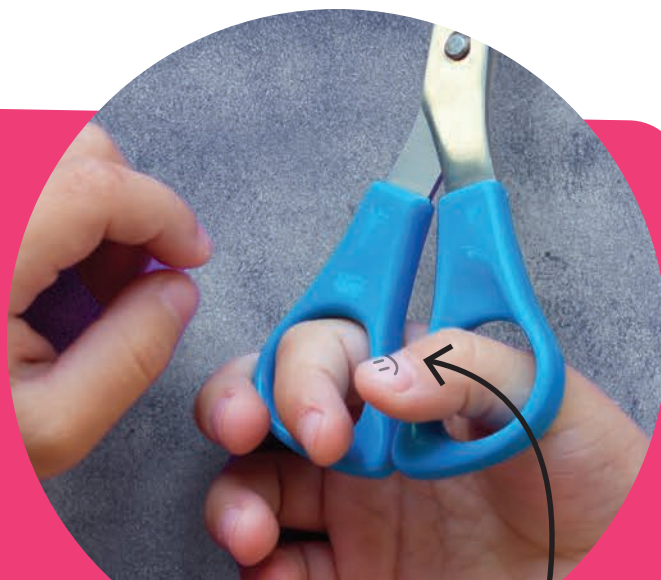
## PINTAR LAS PAREDES

Necesitamos un pincel grande, un balde con agua y música. Le mostramos primero a nuestro hijo cómo hacerlo, podemos acompañar con una música tranquila o la música que nos guste.

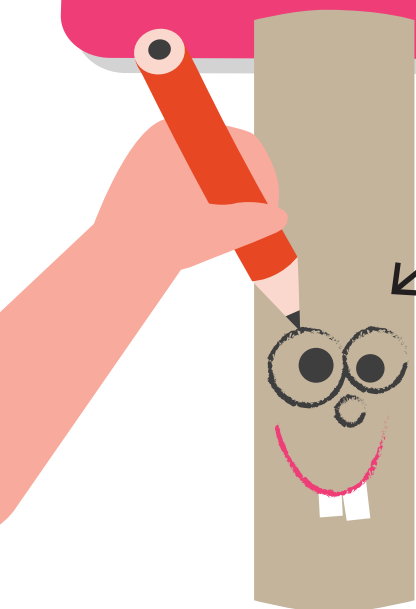


## HACEMOS UN PERSONAJE GRACIOSO

Consiste en reciclar un tubo de papel de cocina, dibujarle una alegre carita y que los niños disfruten primero dibujándole tiritas y después dándole un buen corte de pelo.

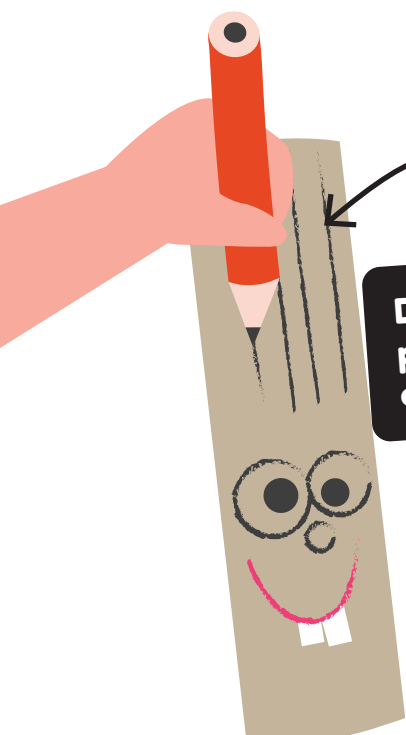


Dibujar una carita sonriente en su pulgar para que esté siempre arriba y ayude a recordar que no hay que darle la vuelta a la mano.



# 1

Dibujá los ojos, la nariz y la boca



# 2

Dibujá las líneas por donde cortarás el pelo



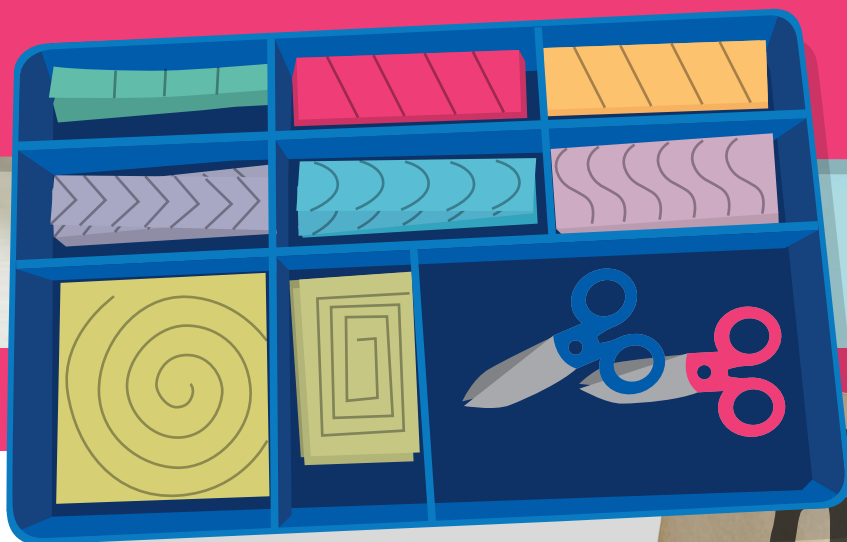
Divertite cortando los pelos del personaje

# 3



## MALETÍN DE RECORTES

Podés preparar un maletín de recortes, con él tendrás papeles listos para ser recortados.



## JUGAMOS EN FAMILIA

EL JUEGO DE LA RAYUELA, AYUDA A LA PERCEPCIÓN DE SU CUERPO Y EL DE LOS DEMÁS, AL DOMINIO Y DISPONIBILIDAD CORPORAL Y MOTORA Y A LA COMUNICACIÓN.

## RAYUELA

Hacemos una rayuela en el piso o la fabricamos con cartón (podemos usar la parte interna de los maletines)





¡Escanea este  
código con tu  
celu y escuchá  
el audiocuento!

## PANTALLAS, PANTALLAS

PANTALLAS, PANTALLAS,  
YO QUIERO JUGAR  
NO LAS NECESITO TENGO A MI MAMÁ.  
ELLA CUENTA CUENTOS Y ME HACE REIR  
Y EN SUS ABRAZOS ME SIENTO FELIZ.

PANTALLAS, PANTALLAS  
YO QUIERO JUGAR,  
EN LA PLAZA ES MÁS LINDO  
CORRER Y SALTAR.

PANTALLAS, PANTALLAS  
YO QUIERO JUGAR,  
SI ESTOY ABURRIDO  
ME PONGO A CANTAR,  
ESCUCHO MÚSICA Y BAILO SIN PARAR.

PANTALLAS, PANTALLAS,  
YO QUIERO JUGAR  
NO LAS NECESITO  
TENGO A MI MAMÁ.

Autora:  
Psicopedagoga  
Marina Pueyo





APRENDEMOS LA POESÍA DE MEMORIA, ORDENANDO LA SECUENCIA. ENSEÑA VOCABULARIO, FACILITA LA EXPRESIÓN ORAL Y LA DICCIÓN. EJERCITA LA MEMORIA PORQUE SON FÁCILES DE MEMORIZAR.

## APRENDEMOS LA POESÍA DE MEMORIA

1



PANTALLAS, PANTALLAS  
YO QUIERO JUGAR  
NO LAS NECESITO TENGO A MI MAMÁ  
ELLA CUENTA CUENTOS Y ME HACE REIR

2



Y EN SUS ABRAZOS ME SIENTO FELIZ.

3



PANTALLAS, PANTALLAS  
YO QUIERO JUGAR  
EN LA PLAZA ES MÁS LINDO  
CORRER Y SALTAR.

4



PANTALLAS, PANTALLAS  
YO QUIERO JUGAR  
SI ESTOY ABURRIDO  
ME PONGO A CANTAR,  
ESCUCHO MÚSICA Y BAILO SIN PARAR

5



PANTALLAS, PANTALLAS  
YO QUIERO JUGAR  
NO LAS NECESITO  
TENGO A MI MAMÁ.

## NUTRICIÓN FAMILIAR SALUDABLE

EN ESTA SECCIÓN TE ACOMPAÑAREMOS CON IDEAS PARA QUE TODA LA FAMILIA PUEDA COMER RICO Y SALUDABLE.



## PANTALLAS A LA HORA DE COMER

**Inhiben la sensación de hambre-saciedad.** Los niños se quedan fascinados por la pantalla y comen como acto mecánico fomenta el sobrepeso su estómago se acostumbra a recibir más cantidad de lo que pide su cuerpo no saborean los alimentos.



**Restan oportunidades de desarrollar habilidades sociales:** la comida es importante para cubrir las necesidades de pertenencia comer frente a las pantallas los aleja del sentimiento del equipo del sentimiento de equipo se pierde practicar modales practicar lenguaje practicar la espera.

**Fomentan una relación tóxica con la comida:** el cerebro aprende a comer para recibir placer y estímulos no come para calmar hambre come para calmar ansiedad.

**¿Qué puedo hacer para empezar a comer sin pantallas?** invítalos a cocinar en familia, poner la mesa, servirse, dar gracias por los alimentos, disfrutar del aquí y ahora sin pantallas y da el ejemplo.



## TESTIMONIOS Y CONSULTAS



“

### Consulta

*Hola soy Valeria de Capital. Quería hacer una consulta y contarles lo que me pasa con las pantallas. Sé que no es bueno que estén mirando mucho tiempo la tele, y menos que le preste mi celular pero a veces estoy tan cansada que me resulta más fácil ponerlos frente a una película o que jueguen a un jueguito. Además hacen un berrinche terrible, si estamos en una sala de espera prefiero darle mi celular. “¿A qué edad puedo darles el celular? ¿Cuántas horas por día pueden mirar tele?”*

Hola Valeria, gracias por comunicarte con el equipo de Mis Segundos Mil Días. Como profesionales de la salud es nuestra responsabilidad informarte que las pantallas, ya sea la tele, el celular o la computadora no son recomendables para niños menores de 18 meses y luego limitar la exposición. ¿Por qué? Porque es una etapa de pleno desarrollo donde el cerebro necesita jugar, estar en contacto con otro, hablar, expresarse y moverse. Y además los niños deben dormir bien, por eso es importante cuidar las horas de sueño.

Otro tema importante que vos nos contás son los berrinches. Muchas veces nos alarmamos ante estas situaciones, pero contar previamente con alternativas para pasar esos momentos nos ayudará y vas a comprobar que tu hijo necesita jugar, y si tiene tu atención mejor, por eso en las revistas Jugá Conmigo te ofrecemos muchas actividades que podés tener a mano para la sala de espera o para aquellos momentos del día donde la pantalla parece la única solución.

Es muy importante que no interfieran en la vida normal de los niños, el tiempo en familia, el ejercicio o las horas de sueño.

En el desarrollo de esta revista tenés respuestas a este tema y actividades que te pueden ayudar para que los niños estén entretenidos sin pantallas y que las actividades sean de beneficio para su desarrollo.

Te invitamos a que así como Valeria lo hizo, nos envíes tu testimonio o tus preguntas.

Contacto:  
[jugaconmigoensanjuan@gmail.com](mailto:jugaconmigoensanjuan@gmail.com)



Jugá  
conmigo  
en San Juan

#18



Cada vez que veas  
un código QR

acercá tu teléfono con la cámara para  
poder completar actividades, tener  
nuevas propuestas, bajar material,  
escuchar un audio cuento, etc.

COMUNICATE  
CON NOSOTROS

WHATSAPP:  
264 6301111

jugaconmigoensanjuan@gmail.com

www.mildias.sanjuan.gob.ar

TELÉFONO MATERNO INFANCIA SALUD PÚBLICA  
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiassj

PODÉS ENVIARNOS SUGERENCIAS,  
DUDAS Y COMPARTIR CON NOSOTROS  
FOTOS DE LAS ACTIVIDADES QUE VAN  
REALIZANDO JUNTO A TUS HIJOS.

¡HASTA  
LA PRÓXIMA!



MIS SEGUNDOS



DÍAS  
EN SAN JUAN