

# Tiempo frente a la pantalla, ¡Úsalo para despertar la conexión y la creatividad!

Las pantallas son una realidad de  
nuestras vidas, hoy más que nunca.

A continuación, se muestra una lista de nuestros  
recursos de pantalla favoritos.

## PBS Kids

- Una de las fuentes más confiables de programación infantil de alta calidad.
- Programas de televisión y juegos educativos y entretenidos para niños de 2 años en adelante.
- Todos los programas y juegos de PBS Kids son completamente gratuitos y parte del contenido está disponible en español.

## Common Sense Media

- Califica películas, programas de TV, libros y otro contenido para que podamos sentirnos bien con las opciones de entretenimiento que escogemos para nuestros hijos.
- Encuentra evaluaciones y recomendaciones por edades del niño.
- También ofrece consejos para padres de expertos para la era digital.

## Hora del cuento virtual

*Hay excelentes opciones para elegir:*

### [Celebridades que leen libros para niños](#)

¡Es entretenido tanto para niños como para adultos!

### [30 videos de cuentos para calmar las mentes inquietas](#)

Muchas de estas historias se recopilaron en respuesta a la pandemia y pueden ayudar a los niños a procesar sus sentimientos sobre todos los cambios. (Página disponible en español.)

### [Cuentos virtuales diarios de la Biblioteca Pública de Denver](#)

Las nuevas historias se graban en vivo todos los días y los videos se publican en el canal de YouTube de la biblioteca al mediodía. Incluye historias para bebés, niños pequeños y videos de lectura en voz alta para niños mayores.

# NO

*te sientas culpable  
(todos estamos haciendo  
lo mejor posible)*

# ELIGE

*contenido de calidad  
(que sea apropiado para  
la edad de tus niños)*



# Ser creativo con el tiempo de pantalla

El tiempo frente a la pantalla puede ser una gran herramienta para conectarse con los niños y fomentar su creatividad. ¡Prueba estas ideas!

## Despertar la conexión

- Crea una video charla para los niños con familia y amigos.
- Miren un video en cuanto a cómo hacer plastilina y luego creen algo juntos con lo que el niño pueda jugar.

## Despertar la creatividad

- Encuentra una lección de arte en YouTube para la edad de tu niño. ¡Practicará sus habilidades motrices finas mientras mira y escucha!
- Dale un desafío a los niños: “Tomen cinco fotos de diferentes cosas alrededor suyo, y luego dibújenlas.”
- Graba un video de los niños cantando, bailando o actuando una historia. Déjalos jugar con autoadhesivos y otras herramientas de edición.

Todos estamos pasando más tiempo frente a la pantalla...está bien.

*Procura balancear cada día:*

- Pasando tiempo al aire libre
- Siendo activo
- Manteniendo rutinas

*CONSEJO: ¡Vea esta [gran lista de actividades sin pantalla y de supervisión mínima para niños de todas las edades!](#) (Disponible solo en inglés.)*

