



Childhood Unplugged

Young children learn best by interacting with people and exploring the world with all their senses. The use of media and technology to engage, entertain and occupy children is a reality in many child care homes and programs and can be challenging to manage. In this edition of Connections in Early Learning we will explore the impact of technology and screen time on children, and offer strategies for reducing this time.

Screen time refers to the total amount of time spent in front of a screen, including computers smartphones, TV, hand held videogames and e-books.

The following information is excerpted from Facing the Screen Dilemma: Young Children, Technology and Early Education – a guide published by The Committee for a Commercial Free Childhood (CCFC) of the Alliance for Childhood and Teachers Resisting Unhealthy Children's Entertainment (TRUCE).

Smartphones. Tablets. E-books, and more. The explosion of new screen devices offers both possibilities and challenges for families today. When should children be introduced to screens? How much time should they spend with screens? Is screen time helpful or harmful to children's brain development? Does content matter? There's not much research about new technologies and children—but there are some things we do know.

DID YOU KNOW?

Electronic books in which screen images respond to touch are less likely than traditional books to bring about the kind of adult-child interactions that promote literacy.

In order to thrive, young children need healthy food, shelter, and plenty of positive interactions with the people who love them. They benefit from being talked to, read to, and played with and learn best from hands-on, creative play. They also need time outside and with nature. These early experiences build important life skills like creativity, compassion, curiosity, and problem solving.

Why Avoid or Limit Screen Time? Research Tells Us:

- The more time our youngest children spend with screens, the less time they spend interacting with caring adults and in hands-on, creative play—2 activities proven to be important for learning.
- Too much screen time is linked to learning, attention, and social problems, childhood obesity and sleep disturbances. It also exposes kids to lots of harmful advertising.

DID YOU KNOW?

The American Academy of Pediatrics recommends avoiding screen time for children under 2 and suggests limiting screen time for children 2 and older to no more than 1-2 hours per day.

- Screen media can be habit-forming. Young children who spend more time with screens have a harder time turning them off when they get older.
- Even a little exposure to violent, sexualized, stereotyped, or commercialized content can be harmful to children.

Suggestions

- Make sure that children have plenty of time for hands-on, creative and active play.
- They also often love helping with everyday activities, including gardening, baking, and folding laundry.



- If you choose to use screens with your children, set rules early on about when, where, what, and how much. Screen activities with obvious end-points can help a lot with time limits.
- Remove televisions and other devices from children's bedrooms.
- Turn off screens when they are not in use. Parents talk less to children when background television is on and it interrupts the kind of play essential for learning.
- Take stock of your own screen time—remember that you are your child's most powerful role model.

Are you interested in becoming a licensed family child care provider?

IFCC OFFERS HEALTH AND SAFETY/15 HOUR TRAINING

To find out if you are eligible and for more information call

718-254-7354

Call the IFCC Information Line at (718) 254-7354 or visit us on the web at www.earlychildhoodny.org/IFCC for more information about children and screen time.

The Impact of Screen Time on Children

Although some screen time can be educational, it is easy to go overboard. The American Academy of Pediatrics discourages media use by children younger than age 2 and recommends limiting older children's screen time to no more than one or two hours a day.

Too much screen time has been linked to:

- **Obesity.** The more TV a child watches, the greater his or her risk is of becoming overweight. Having a TV in a child's bedroom also increases this risk. Children can also develop an appetite for junk food promoted in TV ads, as well as overeat while watching TV.
- **Irregular sleep.** The more TV children watch, the more likely they are to have trouble falling asleep or to have an irregular sleep schedule. Sleep loss, in turn, can lead to fatigue and increased snacking.
- **Behavioral problems.** Elementary students who spend more than two hours a day watching TV or using a computer are more likely to have emotional, social and attention problems. Exposure to video games is also linked with an increased risk of attention problems in children.



Excessive screen time leaves less time for active, creative play.

- **Impaired academic performance.** Elementary students who have TVs in their bedrooms tend to perform worse on tests than do those who don't have TVs in their bedrooms.
- **Violence.** Too much exposure to violence through media — especially on TV — can desensitize children to violence. As a result, children might learn to accept violent behavior as a normal way to solve problems.
- **Less time for play.** Excessive screen time leaves less time for active, creative play.

Media and screen time affect children not only by affecting time they spend playing, doing homework or sleeping, but also by influencing their beliefs and behaviors. Children learn by observing and imitating what they see. Children's cognitive capacities at different ages and stages determine if and how they understand what they see.

So...next time you are tempted to let your child watch an extra hour of TV or play that videogame a little longer, you might want to reconsider and choose them outside instead. Your decision will have an impact on your child's habits and their overall physical health.

Managing Screen Time

Helping children with special needs – and all children – access to screen time can be complicated. While there may be some benefit from information and experiences presented through screen-based activities, studies show that too much screen time can have long-lasting negative effects on children's learning and development. So, what can we do to ensure the best outcomes for children with special needs, and all children?

The American Academy of Pediatrics recommends no more than 1-2 hours per day of high quality screen time for children over 2 years of age, and absolutely no screen time for children under 2. They also suggest having screen-free zones at home. We can extend this to include all environments where children live, learn or play. Below are some ideas for how to manage the use of screens with children with special needs.

Regulate

Studies have found that too much screen time

can contribute to language learning delays and has negative long term effects on reading skills and short term memory. Children with special needs benefit from routines, which provide a sense of security and can ease transitions. If you choose to use screens with children, try to regulate this time by creating a daily routine that limits screen time and provides children with healthy screen habits.

Replace

Many children over 2 far exceed the recommended limit of 2 hours per day of screen time. Try replacing the excess screen time with hands-on activities and experiences – this may include board games, arts & crafts, helping prepare a meal, and activities that connect children to their natural environment among others. Be intentional in planning activities that keep children active and engaged. For children with special needs – and all children – these activities can help develop critical social, physical, and cognitive skills.

DID YOU KNOW?

For preschoolers, watching just 20 minutes of a fast-moving cartoon show can have a negative impact on attention, the ability to delay gratification, self-control, and problem solving.

IFCC Staff

Angelica Velazquez, Project Coordinator/Coordinadora del Proyecto

Margaret Ayala, Special Needs Project Manager/ Gerente del Proyecto de Necesidades Especiales

Katrese Hampton, Project Associate/ Asociada del Proyecto

Margarita Lopez-Feliz, Project Associate/ Asociada del Proyecto

Going Screen Free

Offering a screen free setting is a valid choice for families and child care programs. Many programs choose this option, however, it can be challenging to maintain.

Less screen time creates time and opportunities for other activities and experiences. Focusing on play and interactive, hands-on experiences and limiting or eliminating screen time has many benefits for children of all ages. When young children are not watching television or engaged in screen-based activities they can spend more time engaged in early literacy activities and creative play. For older children, less screen time can mean more time for recreation and physical activity, building their literacy skills, homework and other constructive activities.

Less screen time means spending more time with children and taking a more active role in their play and activities.

Less screen time can also help improve children's health and reduce childhood obesity. Television and web-based advertising impacts children's perception of themselves and the world around them, including food choices. Like many screen-based activities are passive in nature, children may snack more when watching television or engaged screen-based activities and may be more inclined to make unhealthy food choices.

General suggestions

- keep a space – closet, shelf, bin – with art supplies, games and puzzles
- play (age appropriate) music and have a dance party
- Read a book. Better yet – read 2 books!
- Take a walk
- Make a sock puppet
- Play dress up
- Create sidewalk art with sidewalk chalk
- Visit a neighbor or friend

Call the IFCC Information Line at (718) 254-7354 or visit us on the web at www.earlychildhoodny.org/IFCC for more information about how to incorporate screen free time in your home or program.

HELPFUL TELEPHONE NUMBERS

Administration for Children's Services
(877) 543-7692
To report a problem with your payment
(212)835-7610
ACS Child and Adult Care Food Program
(212) 5823
United Federation of Teachers
(212) 598-9288

Child Care Resource & Referral Consortium
(888) 469-5999
Child Care Automated Phone Service
(800) 692-0699
Women's Housing and Economic Development Corporation (WHEDCo)
(718) 839-1100

Here are some screen-free activities you can do with children:

UNDER 2 YEARS OLD

- tummy time
- play peek-a-boo
- stack blocks or soft objects and knock them down
- bang on pots and pans
- create a texture crawl using items with different textures – soft, rough, sticky, squishy

2 TO 5 YEARS OLD

- play make-believe
- finger paint
- play follow the leader
- blow bubbles
- create an obstacle course

5 TO 8 YEARS OLD

- play I-Spy
- visit the local library or local book store
- draw pictures and tell stories about them
- go for a walk and find interesting places to practice balancing
- do an art or craft project

8 YEARS OLD AND OLDER

- play a board game
- play sports or exercise
- start a scrapbook
- help prepare a meal
- make a lemonade or hot cocoa stand
- visit an animal shelter and offer to walk a dog



HOW WE CAN HELP YOU

IFCC offers a variety of programs and services to support your work with children, including:

- Monthly professional development training
- Health and Safety/15 Hour training
- Family Day Care licensing support
- Child and Adult Care Food Program Training (CACFP)

What is Self-care and Why Should I Do It?

Self-care by definition is caring for oneself.

Self-care means that you plan and take time to rest, relax and recharge. Your work with children is very important and you should honor the good you do by taking time for yourself. As caregivers you may be less aware of your own needs as you strive to support children, their families and your own families.

Practicing self-care means that you create the space and opportunity to care for your physical, mental and emotional health and well-being. When you are at your best you can give your best to those you care for.

Here are a few things you can do every day to take care of yourself.

- Sleep – it's important that you get restful and sufficient sleep.
- Eat – be sure to eat healthy nutritious meals as often as possible.
- Take a long hot shower or bubble bath.
- Light a scented candle and relax with a book or magazine.
- Grab a healthy snack and watch your favorite movie.
- Take a walk and listen to your favorite music.

Taking care of yourself is the most powerful way to begin to take care of others. Be well.



¿Qué es el Cuidado Personal y Por qué lo Debo Practicar?

El autocuidado, por definición, es cuidarse una misma. La práctica del autocuidado significa crear el espacio y la oportunidad de ocuparse de su salud y bienestar mentales, físicos y emocionales. Estar en condición óptima le permite dar lo mejor a las personas que usted cuida. He aquí algunas recomendaciones de autocuidado diario:

- Conseguir un sueño reparador y suficiente.
- Ingerir comidas nutritivas lo más frecuentemente posible.
- Tomar una ducha larga y caliente o un baño de burbujas.
- Encender una vela perfumada y relajarse con un libro o una revista.
- Merendar algo saludable y ver su película favorita.
- Salir a caminar y escuchar su música favorita.

Cuidar de sí mismo es la manera más eficaz de empezar a cuidar de los demás. ¡A cuidarse todos!

Más allá de la pantalla

Un entorno libre de pantallas es una opción válida para familias y programas de cuidado infantil. Muchos programas eligen esta opción, pero puede ser difícil de mantener.

La reducción del tiempo de pantalla crea tiempo y oportunidades para otras actividades y experiencias. Los niños de todas edades se benefician de un enfoque sobre el juego y experiencias prácticas e interactivas, y de la eliminación o reducción del tiempo de pantalla. Cuando los niños pequeños no miran la televisión o participan en actividades a base de pantallas, pueden dedicar más tiempo a las actividades de alfabetización temprana y al juego creativo. Para los niños mayores, un tiempo de pantalla reducido a menudo significa más tiempo para el recreo y la actividad física, el desarrollo de las aptitudes de lectura, las tareas y otras actividades constructivas.

Un tiempo de pantalla reducido significa además dedicar más tiempo a los niños y tomar un papel más activo en sus juegos y actividades.

Reducir el tiempo de pantalla también puede contribuir a mejoras en la salud de los niños y reducir la obesidad infantil. La televisión y la publicidad virtual afectan su percepción de sí mismos y del mundo que los rodea, incluso los alimentos que eligen. Dada la índole pasiva de muchas actividades a base de pantalla, los niños tienden a merendar más mientras participan en éstas o miran la televisión, y a elegir alimentos poco saludables.

Sugerencias Generales

- mantener un espacio (armario, estantería, contenedor) con artículos de arte, juegos y rompecabezas
- tocar música adecuada para la edad y organizar una fiesta de baile
- leer un libro o mejor aún, ¡leer dos!
- salir a caminar
- hacer un títere
- disfrutarse
- crear arte sobre la acera con tiza gruesa
- visitar a un vecino u amigo

He aquí algunas actividades libres de pantalla en las que usted puede participar con los niños:

NINOS MENORES DE 2 AÑOS

- extenderse boca abajo
- jugar a las escondidas
- amontonar cubos, bloques u objetos blandos y derribarlos
- golpear ollas y sartenes
- crear una superficie para gatear que incorpore diferentes texturas: suaves, ásperas, pegajosas y blandas

ENTRE 2 Y 5 AÑOS

- juegos de fantasía
- pintura de dedos
- juegos de seguir al líder
- burbujas de jabón
- carreras de obstáculos

ENTRE 5 Y 8 AÑOS

- jugar "veo veo"
- visitar la biblioteca o librería local
- dibujar y contar historias sobre ellos mismos
- dar un paseo y encontrar lugares interesantes para practicar el equilibrio
- hacer manualidades

MAYORES DE 8 AÑOS

- jugar juegos de mesa
- hacer deporte o ejercicios
- iniciar un libro de recuerdos
- ayudar a preparar una comida
- crear un puesto de limonada o chocolate caliente
- visitar un refugio de animales y ofrecer a pasear a un perro



Llama a la línea de Información de IFCC (718) 254-7289 o visita www.earlychildhoodny.org/ifcc para más información sobre cómo incorporar el tiempo libre pantalla en su casa o programa.

TELÉFONOS ÚTILES

- Administration for Children's Services (877) 543-7692
- To report a problem with your payment (212) 835-7610
- ACS Child and Adult Care Food Program (212) 361-5823
- United Federation of Teachers (212) 598-9288
- Child Care Resource & Referral Consortium (888) 469-5999
- Child Care Automated Phone Service (800) 692-0699
- Women's Housing and Economic Development Corporation (WHEDEC) (718) 839-1100

COMO PODEMOS AYUDARLE

IFCC ofrece una variedad de programas y servicios para apoyar su trabajo con los niños, entre ellos:

- Entrenamientos mensuales para su desarrollo profesional
- Entrenamiento en Salud y Seguridad/15 horas
- Apoyo para obtener la licencia de Cuidado Infantil Familiar
- Entrenamiento en el Programa de Cuidado y Alimentos Para Niños y Adultos (CACFP)

El Impacto de las Pantallas Sobre los Niños

- La violencia. Demasiada exposición a la violencia a través de los medios de comunicación, sobre todo por la televisión, puede desensibilizar a los niños. Como consecuencia, los niños pueden aprender a aceptar el comportamiento violento como una manera normal de resolver problemas. Menos tiempo para el juego. El tiempo de pantalla en exceso deja menos tiempo para el juego activo y creativo.

Los medios de comunicación y las pantallas no sólo afectan el tiempo que los niños dedican a jugar, hacer tareas o dormir, sino que también influyen en sus creencias y comportamientos. Los niños aprenden observando e imitando lo que ven. Las capacidades cognitivas de los niños a diferentes edades y etapas determinan si y cómo entienden lo que ven. Por lo tanto, la próxima vez que sienta la tentación de permitirle una hora más de televisión o videojuego a su niño, tal vez reconsidere y les ofrezca actividades al aire libre. Su decisión podría tener un impacto sobre los hábitos de su niño y su salud física general.

?SABÍA USTED QUE ...

...para los prescolares, ver tan sólo 20 minutos de un programa con rápido movimiento de dibujos animados puede impactar negativamente sobre la atención, el autocontrol, la resolución de problemas y la capacidad de aplazar la gratificación?

IFCC Staff
Angelica Velazquez, Project Coordinator/Coordinadora del Proyecto
Margaret Ayala, Special Needs Project Manager/ Gerente del Proyecto de Necesidades Especiales
Katrese Hampton, Project Associate/ Asociada del Proyecto
Margarita Lopez-Feliz, Project Associate/ Asociada del Proyecto

www.earlychildhoodny.org/ifcc

estudiantes de primaria con televisores en sus habitaciones tienden a rendir menos en los exámenes que los que no tienen televisores en sus habitaciones.



Tiempo de pantalla excesivo deja menos tiempo para, el juego creativo activo.

Gestionar el tiempo de pantalla

para el uso de las pantallas con niños que tienen necesidades especiales.

Regular

Los estudios demuestran que el exceso de tiempo de pantalla puede contribuir a retrasos en el aprendizaje de idiomas y surtir efectos negativos y duraderos sobre la lectura y la memoria a corto plazo. Las rutinas proporcionan una sensación de seguridad y facilitan las transiciones, en beneficio de los niños con necesidades especiales. Si usted elige usar pantallas con los niños, trate de regular el tiempo mediante una rutina diaria que limite su tiempo frente a ellas y les incluya costumbres saludables a la hora de usarlas.

Reemplazar

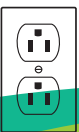
Muchos niños con más de 2 años sobrepasan el límite recomendado de 2 horas diarias frente a la pantalla. Trate de reemplazar el tiempo de pantalla en exceso con actividades

El tiempo de pantalla en exceso está vinculado a:

- La obesidad. Mientras más televisión ve el niño, más probabilidad tiene de ser obeso. La presencia de una televisión en el dormitorio de un niño también aumenta este riesgo. Los niños pueden desarrollar un apetito por la comida chatarra promovida en los anuncios de publicidad, así como comer en exceso mientras miran la televisión.
- El sueño irregular. Mientras más televisión ven los niños, más probabilidad tienen de desarrollar problemas en conciliar el sueño o de tener un horario de sueño irregular. La pérdida de sueño, a su vez, puede conducir a la fatiga y a un aumento en el consumo de meriendas.
- Los problemas de conducta. Los estudiantes de primaria que pasan más de 2 horas de mirar la televisión o usando una computadora son más propensos a tener problemas emocionales, sociales y de atención. La exposición a videojuegos también está vinculada a un mayor riesgo de problemas de atención en los niños.
- Un rendimiento académico reducido. Los

Ofrecer tiempo de pantalla a niños con necesidades especiales y a los niños en general puede ser complicado. Si bien la información y actividades presentadas por medio de las pantallas pueden ser de beneficio, los estudios muestran que el exceso de tiempo de pantalla puede surtir efectos negativos a largo plazo sobre el aprendizaje y desarrollo infantil. Así que, ¿cómo acertamos a obtener los mejores resultados para los niños en general y con necesidades especiales?

La Academia Americana de Pediatría recomienda un máximo diario de 1 a 2 horas de programación de alta calidad para niños mayores de 2 años de edad, y ningún tiempo de pantalla para los niños menores de 2 años. Además, recomienda que se definan zonas libres de pantallas en casa. Se pueden incluir estas zonas en todos los entornos donde los niños viven, aprenden y juegan. A continuación presentamos ideas



Niñez Desenchufada

La mejor manera de aprender para los niños pequeños es mediante su interacción con otras personas y su exploración del mundo con todos los sentidos. El uso de la tecnología y los medios de comunicación con el fin de involucrar, entretejer y ocupar a los niños ya es una realidad en muchos hogares y programas de cuidado infantil, y a veces resulta difícil de manejar. En esta edición de Conexiones de Aprendizaje Temprano, exploraremos el impacto de la tecnología y las pantallas sobre los niños, y ofreceremos estrategias para reducir el tiempo de pantalla.

El término "tiempo de pantalla" se refiere al tiempo total que se pasa frente a una pantalla, ya sea una computadora, un teléfono inteligente, una televisión, un videojuego portátil o un libro electrónico.

La siguiente información es un extracto de Ante el dilema de la pantalla: Los niños pequeños, la tecnología y la educación temprana, una guía publicada por la Campaña Por Una Niñez Sin Comerciales (CCFC, por sus siglas en inglés) sobre el uso, el impacto y la reducción del tiempo que pasan los niños pequeños frente a las pantallas.

¿SABÍA USTED QUE ...

... Los libros electrónicos con imágenes de pantalla que responden al tacto tienen menos probabilidad que los libros tradicionales de lograr el tipo de interacción entre adulto y niño que fomenta la alfabetización?

niños, pero hay algunas cosas que sí sabemos. Para trintar, los niños pequeños necesitan alimentos saludables, albergue, y abundantes interacciones positivas con sus seres queridos. Prosperan cuando se les habla, se les lee y se juega con ellos, y aprenden al máximo con los juegos creativos y físicamente activos. Además, necesitan participar en actividades al aire libre, rodados por la naturaleza. Estas primeras experiencias desarrollan importantes aptitudes básicas como la creatividad, la compasión, la curiosidad y la resolución de problemas.

¿Por Qué Evitarlo Limitar el Tiempo De Pantalla? Los Estudios Indican que:

- Mientras más tiempo los niños pequeños usan las pantallas, menos tiempo dedican a la interacción con adultos comprensivos y al juego creativo y activo, dos actividades cuya importancia para el aprendizaje está comprobada.

¿SABÍA USTED QUE ...

... La Academia Americana de Pediatría recomienda evitar completamente las pantallas para los niños menores de 2 años y limitar el uso de pantallas entre niños mayores de 2 años a un máximo de 1 a 2 horas por día?

- El exceso de tiempo frente a la pantalla está vinculado a la obesidad infantil, los trastornos del sueño y problemas de aprendizaje, atención y tipo social. También expone a los niños a una gran cantidad de publicidad perjudicial.
- Los medios de pantalla pueden crear adicción. Cuanto más se usan las pantallas durante la niñez, más difícil es apagarlas como adultos.
- Incluso una breve exposición a contenido violento, sexual, estereotipado o comercializado puede ser perjudicial para los niños.

SUGERENCIAS

- Asegúrese de que los niños tengan tiempo suficiente para el juego creativo y físicamente activo. A menudo les encanta

¿Esta usted interesada/o en convertirse en un proveedor/a de cuidado infantil familiar con licencia?

IFCC OFRECE EL ENTRENAMIENTO DE SALUD Y SEGURIDAD/15 HORAS DEL ESTADO DE NY PARA LOS PROVEEDORES DE CUIDADO INFANTIL LEGALMENTE EXENTOS ELEGIBLES.

Para averiguar si usted es elegible y para obtener más información llame al 718-254-7354

- Ayudar con actividades cotidianas como cultivar el jardín, hornear, y doblar la ropa.
- Si usted elige utilizar pantallas con sus niños, establezca reglas desde el principio sobre cuándo, dónde, qué tipos y cuánto se pueden usar. Elegir actividades de pantalla con un claro punto final puede ayudar mucho a limitar su duración.
- Retire los televisores y otros aparatos de las habitaciones infantiles.
- Apague las pantallas cuando no están en uso. Mantener la televisión encendida de fondo reduce el tiempo de conversación entre padres e hijos, e interrumpe los tipos de juego que fomentan el aprendizaje.
- Haga un balance de su propio uso de la pantalla, recordando que usted sirve de importante ejemplo para su hijo.



ACS/CUNY Informal Family Child Care Project
16 Court St.
Brooklyn, NY 11241



NON-PROFIT ORG
U.S. POSTAGE
PAID
BROOKLYN, NY
PERMIT No. 1601

← version en Español

English version →



Driving a bus at the Children's Museum of Manhattan
Manejando un autobús en el Museo de Niños de Manhattan

A Message from the IFCC Team

Thank you for taking responsibility to care for and educate young children in New York City. We look forward to working with you and supporting the important work you do with children and families every day.

Un Mensaje del Equipo IFCC

Gracias por tomar la responsabilidad de cuidar y educar a los niños pequeños de la Ciudad de Nueva York. Esperamos trabajar con usted y apoyarle en el importante trabajo que realiza con los niños y las familias todos los días.