

# PRESCHOOL NUTRITION NEWS

A newsletter for preschool parents and teachers

## Screen Time

For both children and parents, screen time is a big part of the daily routine. However, **children learn best by spending time socializing, moving around, and interacting with the world around them.** The more time children spend in front of a screen the less time there is for more beneficial activities. **Activities like talking, playing, singing, and reading help with brain development, imagination, and social skills. Physical activities—like walking, dancing, and playing with blocks—help build motor skills and develop strong, healthy bodies.**

Imaginative play is important, but screen time doesn't have to be a bad thing! It's not realistic to avoid screen time completely, so read on to learn how to make your child's screen time more beneficial. On the next page, get ideas for screen-free activities from Screenless BINGO, and then explore more resources.

---

### "Educational" Videos?

Be careful of “educational” media! It's usually no substitute for real-life activities and human interaction. The good news is that **parents can pick good programming and interact to make it more effective.**

















- Media that **invites children to move, sing, and interact** tends to be more educational and engaging than media that only gives information.
- Screen time can be made more educational if **parents talk their kids through videos and ask questions**, similar to reading a book. This helps build social skills, language skills, and critical thinking.





# Screenless BINGO



 Take a walk	 Play "The Floor is Lava"	 Make paper airplanes	 Play Limbo	 Act like your favorite animals
 Read a story	 Stretch	 Make a fort	 Play a board game	 Draw, write, or tell a story
 Play hide & seek	 Make an obstacle course	<b>FREE SPACE!</b>	 Play Charades	 Sing your favorite song
 Find a cool rock, stick, or leaf	 Build something tall	 Play "Eye Spy"	 Have a dance party	 Try a new food
 Cook together	 Find a bug	 Draw a map of your house	 Invent a new game!	 Stick your head out the window

Want ideas for fun, screen-free activities? Try these activities with your child, and mark them when you're finished!

Can you get 5 in row?  
How many BINGOs can you get in a week?



# Quick Guidelines



- Limit screen time to 2 hours per day for children up to 5 years old.
- Avoid screen time during meals and snacks.
- Screen time should be high-quality, educational programming.
- Screen time should have limited or no commercials or advertising.
- Avoid screen time 1-2 hours before bedtime.

## More Resources!

Want to learn more about kiddos and screens?

Just scan these QR codes:



Fairplay for Kids:  
["Safe, Smart, Secure  
 Videos for Preschoolers"](#)



Canadian Pediatrics Society:  
[Short video on screen time  
 for Preschoolers](#)



screenfree.org:  
[Screen-free Week  
 is in May!](#)

CALIFORNIA'S CALFRESH HEALTHY LIVING, WITH FUNDING FROM THE UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE'S SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM – USDA SNAP, PRODUCED THIS MATERIAL. THESE INSTITUTIONS ARE EQUAL OPPORTUNITY PROVIDERS AND EMPLOYERS. FOR IMPORTANT NUTRITION INFORMATION, VISIT [WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG](http://WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG)

IT IS THE POLICY OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA (UC) AND THE UC DIVISION OF AGRICULTURE & NATURAL RESOURCES NOT TO ENGAGE IN DISCRIMINATION AGAINST OR HARASSMENT OF ANY PERSON IN ANY OF ITS PROGRAMS OR ACTIVITIES (COMPLETE NONDISCRIMINATION POLICY STATEMENT CAN BE FOUND AT [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

INQUIRIES REGARDING ANR'S NONDISCRIMINATION POLICIES MAY BE DIRECTED TO UCANR, AFFIRMATIVE ACTION COMPLIANCE & TITLE IX OFFICER, UNIVERSITY OF CALIFORNIA, AGRICULTURE AND NATURAL RESOURCES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE  
 Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue  
 DeWitt Center  
 Auburn, CA 95603  
 (530) 889-7350

Website:

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSITY OF CALIFORNIA  
 Agriculture and Natural Resources

# NOTICIAS DE NUTRICIÓN PREESCOLAR

Un boletín para padres y maestros de preescolar

## Tiempo de Pantalla

Tanto para los niños como para los padres, el tiempo frente a la pantalla es una gran parte de la rutina diaria. Sin embargo, **los niños aprenden mejor al pasar tiempo socializando, moviéndose e interactuando con el mundo que los rodea.** Cuanto más tiempo pasan los niños frente a una pantalla, menos tiempo hay para actividades más beneficiosas. **Actividades como hablar, jugar, cantar y leer ayudan con el desarrollo del cerebro, la imaginación y las habilidades sociales. Las actividades físicas, como caminar, bailar y jugar con bloques, ayudan a desarrollar habilidades motoras y desarrollar cuerpos fuertes y saludables.**

El juego imaginativo es importante, ¡pero el tiempo frente a la pantalla no tiene por qué ser algo malo! No es realista evitar el tiempo de pantalla por completo, así que siga leyendo para aprender cómo hacer que el tiempo de pantalla de su hijo sea más beneficioso. En la página siguiente, obtenga ideas para actividades sin pantallas de Screenless BINGO y explore más recursos después de eso.

---

### ¿Videos "educativos"?

¡Cuidado con los medios "educativos"! Por lo general, no reemplaza las actividades de la vida real y la interacción humana. La buena noticia es que **los padres pueden elegir una buena programación e interactuar para que sea más eficaz.**

- Los medios que **invitan a los niños a moverse, cantar e interactuar** tienden a ser más educativos y atractivos que los medios que solo brindan información.
- El tiempo frente a la pantalla puede ser más educativo si **los padres hablan con sus hijos y les hacen preguntas**, como si estuvieran leyendo un libro. Esto ayuda a desarrollar la socialización, las habilidades lingüísticas y el pensamiento crítico.





# BINGO sin Pantallas



 Dar un paseo	 Juega "El piso es lava"	 Hacer aviones de papel	 Jugar al limbo	 Actúa como tus animales favoritos
 Lee una historia	 Estirarse	 Construir un fuerte	 Jugar un juego de mesa	 Dibuja, escribe o cuenta una historia
 Jugar al escondite	 Hacer una carrera de obstáculos	<b>¡ESPACIO LIBRE!</b>	 Jugar charadas	 Canta tu canción favorita
 Encuentre una roca u hoja interesante	 Construye algo alto	 Juega "Veo, Veo"	 Tener una fiesta de baile	 Prueba una comida nueva
 Cocinar juntos	 Encontrar un insecto	 Dibuja un mapa de tu casa	 ¡Inventa un nuevo juego!	 Asoma la cabeza por la ventana

¡Prueba estas actividades divertidas con su hijo y márkelas cuando haya terminado!

¿Puedes obtener 5 en fila?  
¿Cuántos BINGO puedes conseguir en una semana?



# Directrices Rápidas



- Limite el tiempo de pantalla a 2 horas por día para niños de hasta 5 años.
- Evite el tiempo de pantalla durante las comidas y meriendas.
- El tiempo frente a la pantalla debe ser una programación educativa de alta calidad.
- El tiempo de pantalla debe tener comerciales o publicidad limitados o nulos.
- Evite el tiempo de pantalla 1-2 horas antes de acostarse.

## ¡Más recursos!

¿Quieres saber más sobre los niños y las pantallas?

Escanea los códigos QR:

MedlinePlus:

[Tiempo de pantalla y los niños](#)



Mayo Clinic:

[El tiempo frente a la pantalla y los niños: cómo guiar a tu hijo](#)

CALFRESH HEALTHY LIVING DE CALIFORNIA, CON FONDOS DEL PROGRAMA DE ASISTENCIA NUTRICIONAL SUPLEMENTARIA DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES DE LOS ESTADOS UNIDOS (USDA SNAP), PRODUJO ESTE MATERIAL. ESTAS INSTITUCIONES SON PROVEEDORES DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y EMPLEADORES. PARA OBTENER INFORMACIÓN NUTRICIONAL IMPORTANTE, VISITE [WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG](http://WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG)

ES POLÍTICA DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA (UC) Y DE LA DIVISIÓN DE AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES DE LA UC NO DISCRIMINAR NI ACOSAR A NINGUNA PERSONA EN NINGUNO DE SUS PROGRAMAS O ACTIVIDADES (LA DECLARACIÓN COMPLETA DE LA POLÍTICA DE NO DISCRIMINACIÓN SE PUEDE ENCONTRAR EN [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

LAS CONSULTAS SOBRE LAS POLÍTICAS DE NO DISCRIMINACIÓN DE ANR PUEDEN DIRIGIRSE A UCANR, OFICIAL DE CUMPLIMIENTO DE ACCIÓN AFIRMATIVA Y TÍTULO IX, UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA, AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Placer y Nevada  
11477 E Avenue  
DeWitt Center  
Auburn, CA 95603  
(530) 889-7350

Sitio web:

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA  
Agricultura y Recursos Naturales

Extensión Cooperativa de UC