

Regalos para Ayudar a Los Niños a ser Activos

Artículo escrito por Cami Wells, MS, RD (cam.wells@unl.edu)

¿Qué regalo tienen la mayoría de los niños en su lista de deseos para las fiestas o para un cumpleaños próximo? Probablemente algún tipo de tecnología, desde teléfonos celulares, hasta tabletas, pasando por el último videojuego. Antes de comprar un regalo que te permita pasar más tiempo frente a una pantalla, considera opciones que ayuden a que niños y familias se mantengan activos durante todo el año.

¿Por qué deberíamos preocuparnos de que los niños pasen demasiado tiempo frente a una pantalla? Según la Academia Americana de Pediatría (AAP), el uso excesivo de medios digitales y pantallas puede aumentar el riesgo de obesidad y problemas de sueño a niños y adolescentes, además de afectar negativamente a su rendimiento escolar. Aquí están las últimas recomendaciones sobre el uso de medios de AAP sobre el uso:

- **Niños menores de 2 años:** Excepto en videollamadas, se debe desalentar el uso de medios de pantalla.
- **Niños de 2 a 5 años:** Limitar el uso de pantallas a una hora diaria de programas de alta calidad. Los padres deberían ver medios con los niños para ayudarles a entender lo que ven y aplicarlo al mundo que les rodea.
- **Para niños de 6 años o más:** Los padres deben imponer límites consistentes al tiempo dedicado y al tipo de medios utilizados. Asegúrate de que los medios no sustituyan al sueño, la actividad física y otros comportamientos necesarios para una buena salud.
- **Consideraciones adicionales:** Establecer tiempo sin medios en familia, como una cena o conducir el coche. Asigna lugares libres de contenido en casa, como dormitorios o comedores.



Ideas para regalos activos:

- Pelotas, discos voladores o conos
- Scooters, bicicletas y juguetes para montar
- Patines en línea o patines
- Cascos de bicicleta y otros equipos de seguridad
- Música activa
- Cometas o juguetes de caja de arena
- Juegos de mesa activos
- Membresía familiar en un gimnasio familiar o museo infantil
- Cañas de pescar
- Equipamiento de jardinería
- Trineos
- Hula Hoops

Fuentes:

1. Más allá del tiempo frente a la pantalla: Ayuda a tus hijos a desarrollar hábitos saludables de uso de medios, Academia Americana de Pediatría: <https://bit.ly/3WnDORO>
2. Constantemente conectado: efectos adversos de los medios en niños y adolescentes, Academia Americana de Pediatría: <http://bit.ly/1REB8Wi>

Este boletín fue revisado y actualizado en 2025. Consulta más artículos de Diversión en Familia en la Carrera:
<http://go.unl.edu/familyrun>