



Unplugged!

Why limit screen time?

TV and other electronic devices can get in the way of learning, exploring, playing, sleeping and interacting with parents and others, which encourages learning and healthy physical and social development.

Healthy Screen Time Means:

- No TV in the room where the child sleeps.
- No TV or computer under the age of 2.
- One hour of educational TV or computer time between the ages of 2 and 5.
- After the age of 5, two hours or less per day.

DID YOU KNOW?

- Screen time can be habit-forming. The more time kids engage in screen time, the more difficulty they have turning them off.
- Reducing screen time can help prevent childhood obesity.
- Kids who spend less time watching TV in their early years tend to do better in school, have a healthier diet, be more physically active, and be better able to engage in schoolwork.

Participate in a Screen Time Challenge!

Challenge children to set a screen time goal. Create a tracking sheet like the one shown here to log the amount of screen time they are engaging in.

- Write your screen time goal on top of the tracking sheet.
- Record how much screen time you get each day of the week.
- Give weekly progress reports to see how you did and what you need to improve on.

	TV or Movies	Video Games	Game Console	Computer Time	TOTAL
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Sunday					



¡Desenchufado!

¿Por qué limitar el tiempo de pantalla?

Televisión y otros dispositivos electrónicos pueden suponer un obstáculo en la forma de aprender, explorar, jugar, dormir, e interactuando y otros, lo cual promueve el aprendizaje y el desarrollo física y social sano.

Tiempo de pantalla sana significa:

- No hay televisión o computadora en la habitación donde el niño duerme.
- No televisión ni computadora en menores de 2 años.
- Una hora de televisión educativa o detiempo de computadora entre las edades de 2-5 años de edad.
- Después de la edad de 5, dos horas o menos por día.

¿SABIAS?

- El tiempo de pantalla puede crear hábito. Mientrasmás tiempo los niños envuelven en el tiempo de pantalla, más dificultad va a tener apagarlo.
- Reducción del tiempo de pantalla puede ayudar a prevenir la obesidad infantil.
- Los niños que pasan menos tiempo viendo latelevisión en sus primeros años, tienden a mejorar en la escuela, tener una dieta saludable, hacer mas actividad física, y estar en mejores condiciones paraparticipar en el trabajo escolar.

¡Participar en un reto del tiempo de pantalla!

Rede a los niños para establecer un objetivo de tiempo de pantalla. Crear una hoja de seguimiento como el que se muestra aquí para registrar la cantidad de tiempo en pantalla, los programas aplican.

- Escriba su objetivo de tiempo de pantalla en la parte superior de la hoja de seguimiento.
- Grabar la cantidad de tiempo en pantalla que recibe cada día de la semana.
- Dé reportes de progreso semanales para ver como lo hizo y lo que hay que mejorar.

	Tele o Películas	Juegos de video	Consolas de videojuegos	Tiempo de computadora	TOTAL
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Fuzzy Ball Pickup

Equipment

- Fuzzy craft balls
 - Available at local dollar or craft store
- Bowl or bucket
- Clothespins

Instructions

- Spread out craft balls on one side of the room and a bowl or bucket on the other side.
- Have your child start on the side of the room with the bowl or bucket.
- On “Go”, run to the craft balls, pick one ball up with the clothes pin, run back, and drop it into the bowl or bucket.
- Repeat until all of the balls are picked up.



**GREAT
INDOOR
ACTIVITY**

Variations

- To practice coordination of both hands, switch hands after each round.
- Make it a relay with the whole family. One family member goes first and once their ball is dropped in the bowl or bucket, the next family member goes, and so on. Time it to see how fast you can go!

Recogida con Pelotas de Pelusas

Equipo

- Pelotas de pelusas o artesanales
 - Disponibles en la tienda de dólar
- Cubeta o cuba
- Pinzas de ropa

Instrucciones

- Extender las pelotas de pelusas o artesanía en un lado de la habitación y un cubo o cubeta en el otro lado.
- Haga que su niño empiece en un lado de la habitación con el cubo.
- En “ir”, corra hacia las pelusas, recoger una pelota con la pinza de la ropa, correr hacia atrás y colocarlas en el recipiente o cubo.
- Repetir hasta que todas las pelotas son recogidas.



¡Actividad perfecta para el interior!

Variations

- Para practicar la coordinación de las dos manos, cambiar de mano después de cada ronda.
- Que sea una competencia con toda la familia. Un miembro de la familia va primero y una vez que la pelota se deja caer en el recipiente o cubo, el siguiente miembro de la familia se va y así sucesivamente. ¡Tome el tiempo para ver qué tan rápido puede ir!

Sock-er Ball

Equipment

- Rolled-up sock pairs
- Laundry basket



**GREAT
INDOOR
ACTIVITY**

Instructions

- Have your child help with laundry by rolling up sock pairs.
- Once all are rolled, move the laundry basket a few feet away and have your child practice throwing socks into it, using an underhand swinging motion.
- Move the basket to different distances to switch up the difficulty.
- Make it a competition!
5 points = 1 sock pair in the basket, 1 point = hitting the basket, +2 for making 2 in a row in the basket.

Variations

- Have your child hold the basket and move it around to catch the socks you toss. Throw them slightly off target to have your child move around to catch the socks.
- Practice throwing with both the left and right hands.

Pelota de Calcetín

Equipo

- Enrolle en pareja los calcetines
- Cesto de ropa



¡Actividad perfecta para el interior!

Instrucciones

- Haga que su niño le ayude con el lavadero enrollando pares de calcetines. Una vez que todo este enrollado, mover el cesto de la ropa a unos pocos pies de distancia y haga que su hijo practique tirando los calcetines dentro del cesto, usando un movimiento de balanceo.
- Mover el cesto a diferentes distancias para cambiar la dificultad.
- ¡Que sea una competencia! 5 puntos = 1 par de calcetín en el cesto, 1 punto = golpean el cesto, 2 por hacer 2 en fila dentro del cesto.

Variaciones

- Que el niño tome la canasta y moverla alrededor para que puede atrapar los calcetines que usted tira. Tire los calcetines ligeramente desviado para que su hijo se mueva para coger los calcetines.
- La práctica de tiro con ambas manos de izquierda y derecha.

Animal Kingdom

Instructions



GREAT
INDOOR
ACTIVITY

- Pick different animals to imitate.
- Imitate each animal for 2-4 laps around the room.

Walk like an elephant

- ▶ Get on all fours, keeping all limbs straight, take long, slow steps.
- ▶ Pretend to have a trunk and trumpet like an elephant.

Waddle like a duck

- ▶ Squat down and take quick, small steps like a duck.
- ▶ Bend in your arms to make wings, flap them and quack.

Fly like an eagle

- ▶ Spread your arms out wide, slowly flap them up and down while jogging around.
- ▶ Make sharp turns and squat down to the floor like a hungry eagle hunting for fish.

Gallop like a horse

- ▶ Angle the body sideways and gallop around like a horse.
- ▶ Lean back and whinny like a bucking bronco.

Hop like a frog

- ▶ Squat down with hands on the floor and knees angled like a sitting frog, hop forward like a frog.

Variations

- What other animals can your child think of?
- Make it a memory game where your child does one lap as a different animal, no repeats!
- If possible, use paper cards as a way to pick an animal. Your child can practice reading!

Reino Animal

Instrucciones

- Elige diferentes animales para imitar.
- Haga cada uno de 2-4 vueltas alrededor de la habitación.



¡Actividad perfecta para el interior!

Camina como un elefante

- ▶ Ponerse en posición de cuatro, manteniendo todas las extremidades recta tomar largos y pasos lentos.
- ▶ Pretender tener una trompa y hacer trompeta como un elefante.

Caminar como patos

- ▶ Póngase en cuclillas y tomar pasos rápidos y cortos como un pato.
- ▶ Doble los brazos como alas, aletea los brazos y diga “cua”.

Volar como un águila

- ▶ Con los brazos abiertos de par en par, lentamente agitarlas hacia arriba y abajo, salir a correr para volar un águila.

Galopar como un caballo

- ▶ Incline el cuerpo hacia un lado y galope como si fuera un caballo.
- ▶ Apoye la espalda y relinchar como un caballo salvaje.

Saltar como una rana

- ▶ Póngase en cuclillas con los talones en el suelo y las rodillas en ángulo hacia afuera como se siente una rana.

Variaciones

- ¿En que otros animales su hijo puede pensar?
- ¡Que sea un juego de memoria donde el niño hace una vuelta como un animal diferente, no repeticiones!
- Si es posible, utilice papel o tarjetas como una manera de escoger un animal. Su hijo puede utilizarlas para practicar la lectura.

Music Exploration

Equipment

- Music of various speeds
- Scarf or light piece of fabric



**GREAT
INDOOR
ACTIVITY**

Instructions

- Play music and have your child move around the room in time with the music.
- As they move, have them also wave a scarf around to watch their movements.
- You can, at random intervals, ask your child to move the scarf and their bodies high, low, fast, and slow.
- They can also make shapes such as circles, squares, and triangles.

Variations

- Have your child turn around as part of their movements.
- See if your child is able to throw and catch the scarf as they move.

Exploración de Música

Equipo

- Música de varias velocidades
- Bufanda o un pedazo de tela clara.

Instrucciones

- Reproducir música y haga que su hijo se mueva alrededor de la habitación en el tiempo con la música.
- A medida que se mueven, haga que ellos muevan la bufanda alrededor en forma de onda para observar sus movimientos.
- Usted puede en cualquier momento preguntarle a su hijo que mueva la bufanda y el cuerpo alto, bajo, rápido, y lento.
- También pueden hacer formas tales como círculos, cuadrados, y triángulos.



¡Actividad perfecta para el interior!

Variaciones

- Haga que su niño de vueltas como parte de sus movimientos.
- Ve a si su hijo es capaz de lanzar y coger el pañuelo a medida que se mueve.

Progressive Bowling

Equipment

- 10 bowling pins or empty bottles
- 1 ball (6-8 inch)

Instructions

- Set up 1 pin in an open area (hallways work well).
- Have your child act as the bowler by standing a few feet away from the pin. You will be the pin-setter and stand behind the pin.
- Have your child roll a ball at the pin to knock it over. If your child misses, switch roles and become the bowler. Continue switching roles until the pin is knocked over.
- Add another pin and attempt to knock over both pins in one roll. Once both pins are knocked over with a single roll, add a third pin and continue adding pins until you are able to knock down 10 pins in a single roll.



**GREAT
INDOOR
ACTIVITY**

Variations

- If you do not have bowling pins, use empty bottles. Paint, color, or wrap the bottles in different colors. Turn them into an art project for your child.
- Have the child aim for a specific bottle when rolling the ball (e.g., red bottle). Give a bonus point if that pin is knocked down.
- Try rolling the ball from different angles or between the legs.

Bolos Progresivo

Equipo

- 10 pernos de bolos
- Bola (6-8 pulgadas)

Instrucciones

- Configurar 1 perno en un área abierta (pasillos funciona bien).
- Que su hijo actúe como el jugador de bolos de pie a pocos pies de distancia del perno. Usted será el establecedor del perno y parecedetrás del perno.
- Que su hijo ruede una bola hacia el perno a tumbar. Si su hijo no puede rumbar el perno, cambiar puesto y convertirse en el jugador de bolos. Continuar con cambio de funciones hasta que el pasado ruede el perno.
- Agregar otro perno e intentar tumbarlos en un rodillo. Una vez que los pines son derribados con un solo rollo, añadir un tercer pin y continuar agregando los pernos hasta que son capaces de derribar 10 pernos en un solo rollo.
- Si no tienes pernos de bolos, utilizar botellas vacías.



¡Actividad perfecta para el interior!

Variaciones

- Pinte, coloree o envolver las botellas en diferentes colores. Convertirlas en un proyecto de arte para su hijo.
- Haga que el niño aspire por una botella específica al rodar la bola (por ejemplo: Botella de color rojo). Dara un punto de bonificación si ese pin es derribado.