



Screen Time Challenge

April 2025



What about Boredom?

In the age of digital devices, people have become extremely uncomfortable with empty time. Alternatives to engaging in screen time when kids say, "I'm bored!" should provide other types of mental and creative stimulation. Free and low-cost options include simply going outside, walking the neighborhood, puzzles, and providing easy access to various materials for open-ended activities like blocks, Legos, magnet construction sets, and art materials.

Screen Time and Cognitive Development

- Early childhood is a sensitive period for cognitive development and the impact of screen use during this time can be significant.
- Screen time has been linked to problems with children's learning and memory.
- Research shows that more program viewing and use of background television were associated with poorer cognitive outcomes.
- Quality of programming matters! When screen content is appropriate for the child's age, it can be beneficial, or have no detrimental effect. Just ensure that your child is not exceeding recommended screen time for their age.
- Screen viewing is associated with lower cognitive development when viewing is unsupervised, when content is not appropriate for the age, or when in the background (Kirkorian et al., 2009);

IDEAS FOR APRIL

Recommendations for Healthy Screen Time:

- Be mindful of digital distractions to ensure that each day has enough time for screen-free sleep, focused solitary activities, and high-quality family interactions (e.g., play, meals, reading).
- Be realistic about what young children can learn from digital media. Babies learn best from real people. For older children, try to use media together or ask questions about your child's media use to help your child connect what they see on the screen to their own life.
- When your child uses media, look for high-quality educational content and get freely available media tips and resources from nonprofit organizations such as Common Sense Media, Zero to Three, PBS Kids, ChildTrends, and Children and Screens.

Get Cooking! A great way to work on cognitive skills is to cook or bake together. The **Screen Time Challenge** for April is to cook something, or bake a cake with your family! Cake mixes will be sent home with each student. Send us a photo of your experience or finished product and submit that here for a chance to win a fun prize!!

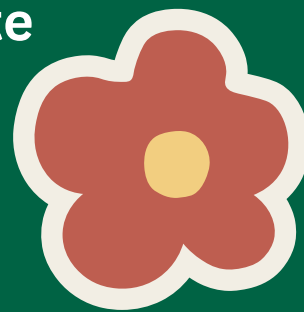


Questions? Contact us! This grant is managed by: Stephanie Geurts, Occupational Therapist & Jodie Madison, Speech-Language Pathologist, Ashwaubenon Schools



Desafío de tiempo frente a la pantalla

Abril de 2025



¿Qué pasa con el aburrimiento?

En la era de los dispositivos digitales, las personas se sienten extremadamente incómodas con el tiempo libre. Las alternativas a pasar tiempo frente a la pantalla cuando los niños dicen "¡Me aburro!" deberían ofrecer otros tipos de estimulación mental y creativa. Las opciones gratuitas y de bajo costo incluyen simplemente salir, caminar por el vecindario, armar rompecabezas y brindar fácil acceso a diversos materiales para actividades libres como bloques, Legos, juegos de construcción con imanes y materiales de arte.

Tiempo frente a la pantalla y desarrollo cognitivo

- La primera infancia es un período sensible para el desarrollo cognitivo y el impacto del uso de pantallas durante este tiempo puede ser significativo.
- El tiempo frente a una pantalla se ha vinculado con problemas de aprendizaje y memoria en los niños.
- Las investigaciones muestran que ver más programas y usar televisión de fondo se asocia con peores resultados cognitivos.
- ¡La calidad de la programación es importante! Cuando el contenido en pantalla es apropiado para la edad del niño, puede ser beneficioso o no tener ningún efecto negativo. Simplemente asegúrese de que su hijo no exceda el tiempo de pantalla recomendado para su edad.
- La visualización de pantallas se asocia con un menor desarrollo cognitivo cuando no se supervisa, cuando el contenido no es apropiado para la edad o cuando se realiza en segundo plano (Kirkorian et al., 2009);

IDEAS PARA ABRIL

Recomendaciones para pasar un tiempo saludable frente a la pantalla:

- Tenga en cuenta las distracciones digitales para asegurarse de que cada día tenga tiempo suficiente para dormir sin pantallas, realizar actividades solitarias concentradas e interacciones familiares de alta calidad (por ejemplo, jugar, comer, leer).
- Sea realista sobre lo que los niños pequeños pueden aprender de los medios digitales. Los bebés aprenden mejor de las personas reales. Con los niños mayores, intenten usar los medios juntos o pregúnteles sobre su uso de los medios para ayudarlos a conectar lo que ven en la pantalla con su propia vida.
- Cuando su hijo use medios, busque contenido educativo de alta calidad y obtenga sugerencias y recursos de medios disponibles gratuitamente de organizaciones sin fines de lucro como Common Sense Media, Zero to Three, PBS Kids, ChildTrends y Children and Screens.

¡A cocinar! Una excelente manera de trabajar las habilidades cognitivas es cocinar u hornear juntos. ¡El reto de tiempo de pantalla de abril consiste en cocinar algo o hornear un pastel en familia! Cada estudiante recibirá la mezcla para pastel. ¡Envíanos una foto de tu experiencia o del producto terminado y compártela [aquí](#) para participar en el sorteo de un divertido premio!



- ¿Preguntas? ¡Contáctenos! Esta subvención está gestionada por: Stephanie Geurts, terapeuta ocupacional, y Jodie Madison, logopeda, Escuelas de Ashwaubenon.