

# HERONS THRIVE

El Boletín Oficial del Personal de Salud Mental de Vineland

## ¿CUÁNTO TIEMPO ES DEMASIADO TIEMPO EN DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS?

La Academia Estadounidense de Pediatría ha publicado recomendaciones que deberían servir como una guía para las familias que desean regular el tiempo frente a una pantalla. Los niños de 2 a 5 años deben ver menos de 1 hora de programación de alta calidad al día. Para los niños mayores de 5 años, los padres deben establecer límites consistentes en el tiempo de pantalla. La programación de alta calidad que tiene el potencial de enriquecer el aprendizaje está bien siempre y cuando no desvirtúe las actividades que habrían tenido más valor para el desarrollo. Por ejemplo, incluso el contenido digital de alta calidad no debería reemplazar las comidas familiares, el ejercicio regular y el sueño de calidad. Aquí hay algunas recomendaciones que podría incorporar en el plan digital de su familia: (1) los adultos modelarán el uso saludable de los medios, (2) los niños limitarán la exposición a los medios 1-2 horas antes de acostarse y (3) la familia verá los medios de forma conjunta y tener conversaciones de seguimiento sobre el contenido.

-Molly Toure, Consejera Escolar

## ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UNA RABIETA O PROBLEMAS DE SALUD MENTAL?

Las rabietas son parte del desarrollo de todo niño. Son normales entre las edades de 1-3 y deberían disminuir alrededor de los 5-6 años. Las rabietas no deben confundirse con el mal humor o el colapso normal de un niño porque tiene hambre, está cansado o enfermo. Una rabieta se convierte en un problema de salud mental cuando el comportamiento se vuelve peligroso para él o para los demás; impacta significativamente sus actividades diarias (por ejemplo: comportamiento en la escuela, rutinas diarias y relaciones con los demás) e impacta la vida familiar / hogareña donde los padres no pueden manejar / controlar el comportamiento. Comuníquese con un experto en salud mental para obtener información adicional.

-Beatriz De La Espriella, Trabajadora Social

## ME PREOCUPA QUE MI HIJO TENGA ADHD, ¿QUÉ DEBO HACER?

Si le preocupa que su hijo pueda tener TDAH, el primer paso es hablar con un proveedor de atención médica para averiguar si los síntomas se ajustan al diagnóstico. También es posible que desee discutir los comportamientos en el aula con su maestro actual. El TDAH es común y se puede diagnosticar en la infancia. Los niños con TDAH pueden tener problemas para prestar atención, controlar los comportamientos impulsivos o ser demasiado activos. Las características comunes de los niños con TDAH incluyen: soñar despierto con frecuencia, retorcerse o inquietarse, hablar demasiado, cometer errores por descuido, tener dificultades para resistir la tentación / esperar y / o dificultad para llevarse bien con los demás. Es importante señalar que algunos síntomas de falta de atención e hiperactividad son apropiados para los niños en desarrollo. Por ejemplo, no se espera que los estudiantes de jardín de infantes permanezcan sentados durante 45 minutos porque, en términos de desarrollo, no pueden hacerlo. Esto no significa que un niño sea hiperactivo, sino que normalmente se está desarrollando y presentando características normales.

-Lauren Zakaib, Psicóloga Escolar