

# RECLAIMING CHILDHOOD

Empowering Parents to Improve Youth Mental Health

## VIRGINIA SEMANA SIN PANTALLA 13-19 DE ABRIL



### Escuela

- Diario
- Círculos de lectura
- Experimentos científicos prácticos
- Paseos por la naturaleza
- Arte con tiza en la acera
- Narración de historias de socios
- Anade tiempo para música y movimiento



### Padres

- Modele hábitos saludables frente a la pantalla
- Dar un paseo
- Pruebe una regla de “no hay teléfonos en las habitaciones”
- Noche de juegos en familia
- Cocinar una comida en familia
- Leer en voz alta
- Ir al parque
- Salir con amigos



### Comunidades

- Fiestas comunitarias
- Caminatas en grupo
- Búsquedas del tesoro
- Visitas a bibliotecas y museos
- Viajes a parques estatales y nacionales
- Limpieza comunitaria
- Visitas a mercados de agricultores

## TÚ PUEDES GENERAR IMPACTO, S/N PANTALLAS.



### Salud física

- El uso elevado de pantallas se ha relacionado con consecuencias adversas para la salud, como malos hábitos de sueño, fatiga y síntomas de ansiedad y depresión.
- Aproximadamente 1 de cada 6 jóvenes sufre de obesidad



### Salud mental

- El 60% de los usuarios más frecuentes de redes sociales informan tener una salud mental deficiente o muy deficiente.
- El 57% de las adolescentes informan sentirse crónicamente desesperanzadas o tristes.
- El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los 10 y los 14 años.



### Salud relacional

La conexión social que incluye el contacto visual libera oxitocina, dopamina y otras sustancias químicas cerebrales que generan sentimientos positivos. En muchos casos, el contacto visual es fundamental para mejorar las relaciones.

¿NO ESTÁS LISTO PARA PASAR LA SEMANA SIN PANTALLAS? ¡EMPIEZA CON UN DÍA!

PARA OBTENER RECURSOS E IDEAS ADICIONALES PARA PARTICIPAR, VISITE [RECLAIMCHILDHOOD.VIRGINIA.GOV](https://reclaimchildhood.virginia.gov)