



Datos de la Encuesta 2023-2024 para Jóvenes

www.fairfaxcounty.gov/youthsurvey

1 Perspectivas

Los índices de actividad física, sueño adecuado y uso limitado del tiempo de pantalla para 2023 se han mantenido estables desde el año pasado.



de los estudiantes de 6° grado **ve la televisión al menos tres horas al día** (y el 11% de los de 8°, 10° y 12° grado)



de los estudiantes que estuvo **físicamente activo durmió al menos ocho horas por la noche** (vs. el 28% que no estuvo físicamente activo)



de los estudiantes que **usó dispositivos electrónicos para actividades no relacionadas con la escuela por lo menos tres horas al día durmió menos de ocho horas por la noche** (vs. el 63% que no usó dispositivos durante tantas horas)

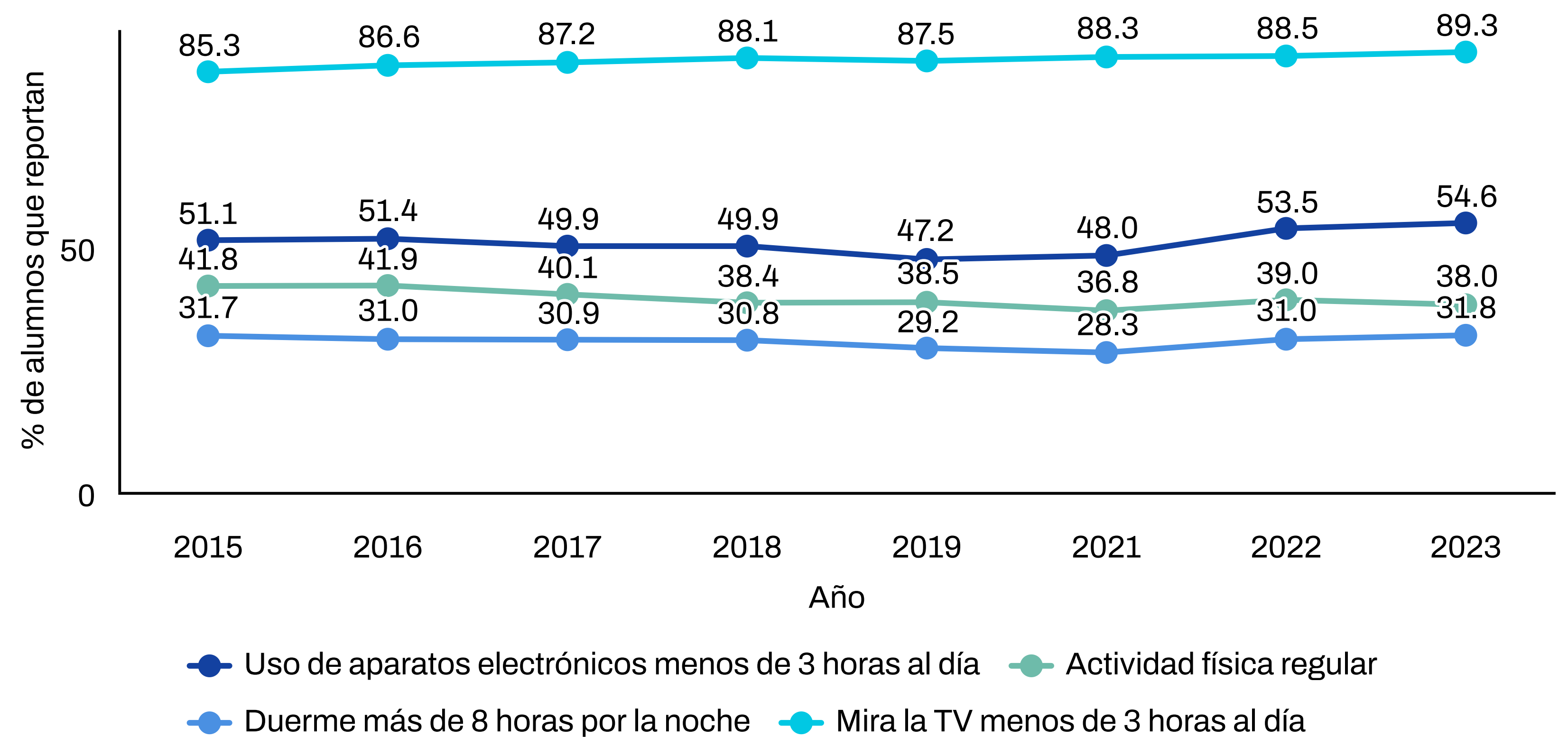


de los estudiantes que estuvo **físicamente activo se sintió triste o desesperanzado dos o más semanas seguidas** (vs. el 28% que no estuvo físicamente activo)

2 Tendencias

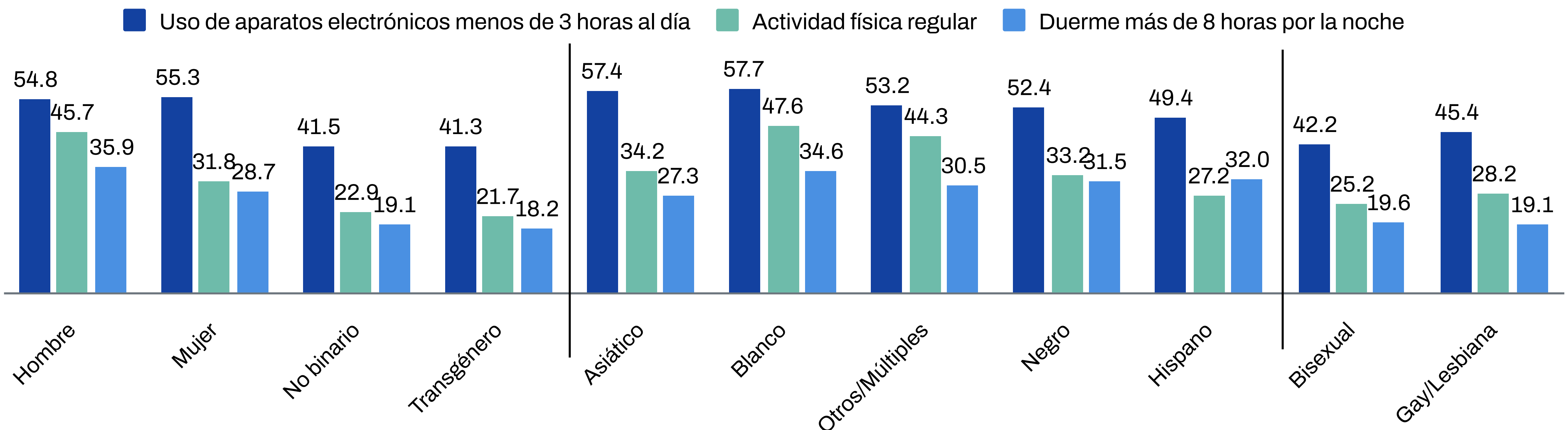
Los índices de actividad física, sueño adecuado y uso limitado del tiempo de pantalla disminuyeron de 2015 a 2021 y se han mantenido bastante estables desde entonces.

Los porcentajes de uso de aparatos electrónicos menos de 3 horas al día han ido en aumento desde 2021.



3 Diferencias por factores demográficos

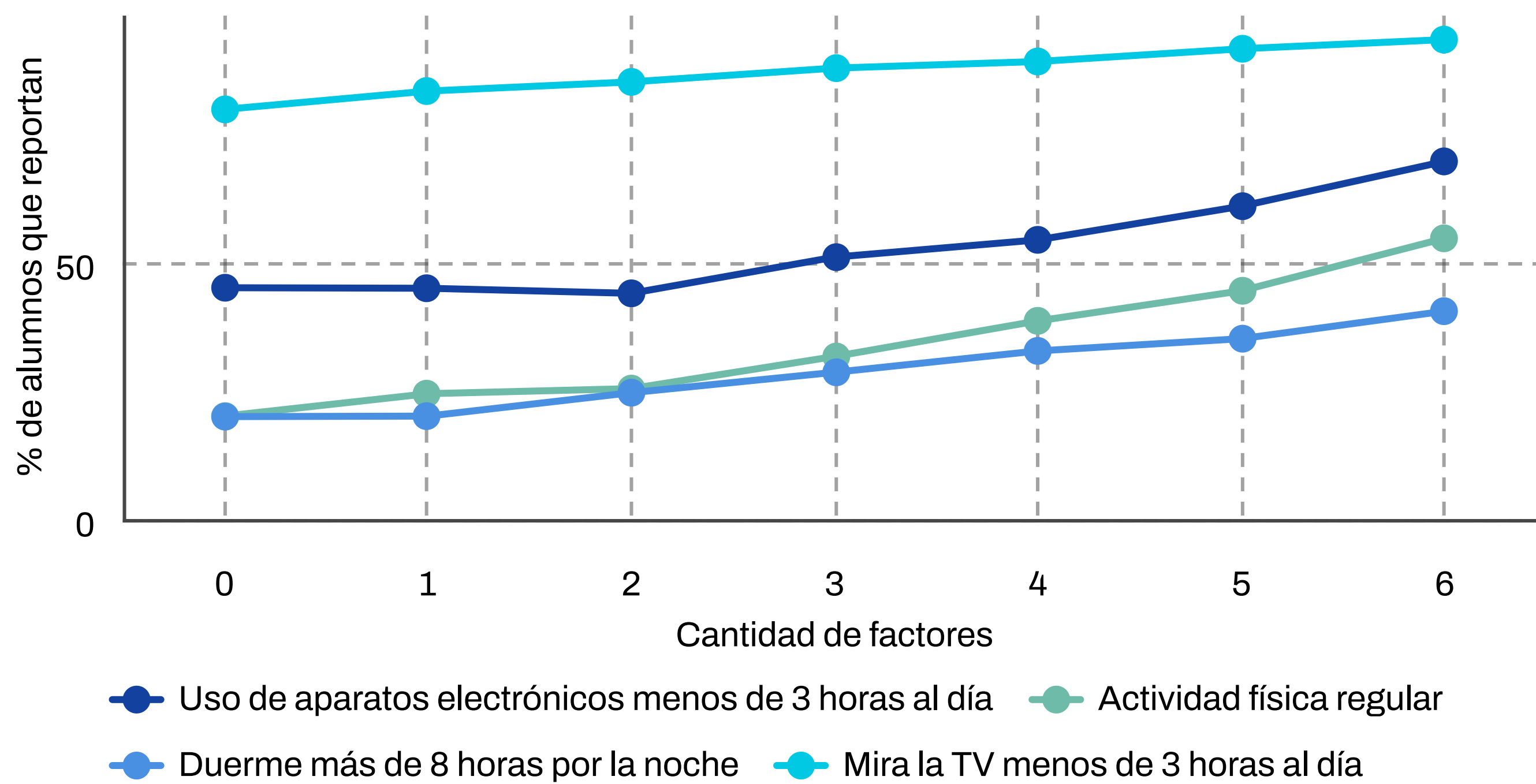
Los estudiantes LGBTQ fueron menos propensos a pasar menos de tres horas al día utilizando sus dispositivos electrónicos y menos propensos a ser físicamente activos con regularidad. Los estudiantes asiáticos y los de otras razas o de razas múltiples eran los menos propensos a dormir ocho o más horas por la noche. (A título comparativo con el cuadro siguiente: Heterosexuales: aparatos electrónicos - 56.3%, actividad física regular - 41.1%, 8 o más horas de sueño - 34.0%; No transgénero: aparatos electrónicos - 55.0%, actividad física regular - 38.8%, 8 o más horas de sueño - 32.2%).



Acerca de los datos de la Encuesta para Jóvenes: Todos los datos se han recogido de la Encuesta para Jóvenes 2023-2024 para estudiantes de 8.º, 10.º y 12.º grado, a menos que se indique lo contrario. La encuesta no se realizó en 2020 debido a la pandemia de COVID-19. Actividad física regular se define como estar físicamente activo por lo menos una hora al día cinco a siete días a la semana antes de contestar la encuesta. El uso de dispositivos electrónicos incluye jugar videojuegos o usar una computadora con fines no escolares, ver videos, enviar mensajes de texto y usar las redes sociales en teléfonos inteligentes.

4 Tres para triunfar

Para estos indicadores, los porcentajes en alza denotan mejoras.



Los datos muestran que contar con al menos tres factores de protección, o recursos, reduce la posibilidad de involucrarse en situaciones riesgosas y ayuda a fomentar la resiliencia entre los jóvenes:

- Asumir responsabilidad por las propias acciones
- Tener profesores que reconozcan el buen trabajo
- Participar en actividades extracurriculares
- Hacer servicio comunitario
- Tener adultos en la comunidad con quienes hablar
- Contar con padres que puedan ayudar

Sea una influencia positiva en la vida de un joven y ayude a construir una comunidad más fuerte y optimista para todos.

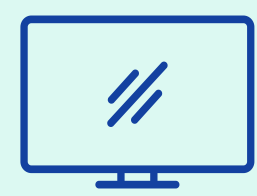
5 Lo que podemos hacer



Estar activo

Se recomienda que los niños y jóvenes dediquen al menos 60 minutos de actividad física al día. Ayude a los niños y jóvenes a mantenerse activos de las siguientes maneras:

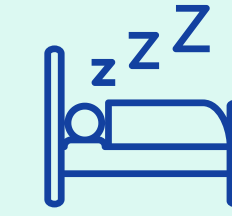
- Haciendo que la actividad física sea parte de su rutina diaria.
- Preguntándoles qué actividades les gusta hacer y explorando nuevas actividades físicas.
- Haciendo ejercicio juntos. Bailar, hacer estiramientos, caminar y pasear en bicicleta en familia.
- Aprovechar los programas de la comunidad, como participar en ligas deportivas, centros recreativos, comunitarios y juveniles.
- Hacer que se inscriban en programas de verano.
- Animando a los niños a participar en los programas después de clases.
- Hacer que participen en oportunidades de voluntariado en su comunidad.



Establecer expectativas para el uso de dispositivos

Limitar el tiempo total de pantalla de los niños y jóvenes a no más de 1-2 horas al día. Ayude a limitar el tiempo frente a la pantalla:

- Creando planes en familia para el uso de dispositivos y redes sociales.
- Llevando la cuenta en familia del tiempo frente a una pantalla. Establecer y hacer cumplir las reglas para limitar el tiempo frente a la televisión, videos, teléfonos, computadoras y videojuegos.
- Evitando tener televisores, videojuegos y teléfonos celulares en el dormitorio de su hijo.
- Apoyando el manejo seguro de la tecnología utilizándola con ellos. Saber qué aplicaciones tiene su hijo en su teléfono y saber con quién está interactuando en las redes sociales y los videojuegos.
- Usando controles de seguridad para padres a fin de establecer límites.



Descansar adecuadamente

Los adolescentes (13 a 18 años) necesitan dormir entre 8 y 10 horas por noche. Ayude a los jóvenes a descansar bien:

- Estableciendo una hora para dormir y manteniendo un horario de sueño constante. Hay que ir a la cama a la misma hora todas las noches y levantarse a la misma hora todas las mañanas.
- Limitando la exposición a la luz y al uso de la tecnología en las noches, apagando los aparatos electrónicos a una hora determinada cada noche.
- Asegurándose de que el dormitorio sea tranquilo, oscuro, relajante y tenga una temperatura agradable.
- Evitando comidas abundantes y cafeína cerca de la hora de acostarse.
- Estar en movimiento. La actividad física durante el día puede ayudar a conciliar el sueño más fácilmente por la noche.

Estas recomendaciones proceden de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

6 Para obtener ayuda y más información

Autoridad de Parques del Condado de Fairfax
www.fairfaxcounty.gov/parks

Becas Rec-PAC de la Autoridad de Parques
www.fairfaxcounty.gov/parks/scholarships

Recreación para Usuarios con Discapacidades - Autoridad de Parques
www.fairfaxcounty.gov/parks/ada-inclusion

Departamento de Servicios para el Vecindario y la Comunidad del Condado de Fairfax
www.bit.ly/fairfaxNCS

Servicios de Recreación Terapéutica del Departamento de Servicios para el Vecindario y la Comunidad:
www.fairfaxcounty.gov/neighborhood-community-services/therapeutic-recreation

- **Institutos Nacionales de Salud:** www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan
- **Oportunidades de voluntariado en el Condado de Fairfax:** www.fairfaxcounty.gov/topics/volunteering
- **Ciudadanía Digital - Escuelas Públicas del Condado de Fairfax:** www.bit.ly/DigitalCitizenshipFCPS

- **El sueño en los alumnos de intermedia y secundaria | CDC:** www.bit.ly/3WvJ1sm
- **Voluntariado en Fairfax:** www.volunteerfairfax.org/
- **Move Your Way:** www.health.gov/moveyourway/get-kids-active
- **Elementos Fundamentales del Desarrollo | Search Institute:** www.searchinstitute.org/resources-hub/developmental-assets-framework

