SPANISH

# USO DEL TIEMPO

# Datos de la Encuesta 2022 - 2023 para Jóvenes

www.fairfaxcounty.gov/data/youth-survey

## * Perspectivas

Las tasas de actividad física, sueño adecuado y uso limitado del tiempo frente a la pantalla en 2022 han mejorado con respecto al año anterior.

**20%**

de los estudiantes de 6.° grado **veía TV por lo menos tres horas al día** (y **12%** de estudiantes de 8.°, 10.° y 12.° grado)

**36%**

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

**74%**

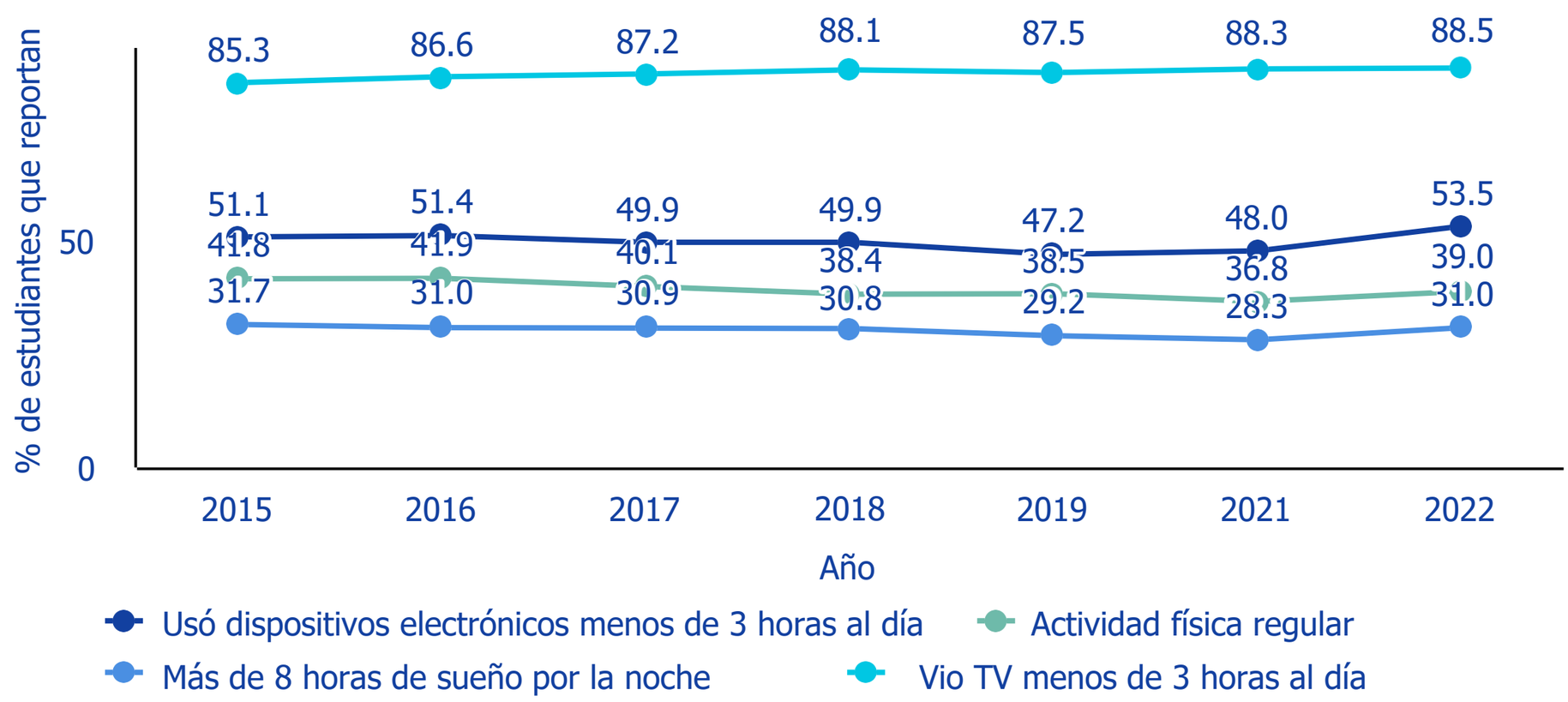
de los estudiantes que **usó dispositivos electrónicos para trabajos no relacionados con la escuela por lo menos tres horas al día durmió menos de ocho horas** por la noche (vs. **64%** que no usó dispositivo durante tantas horas)

**24%**

de los estudiantes que estuvo **físicamente activo se sintió triste o desesperanzado** dos o más semanas seguidas (vs. **32%** que no estuvo físicamente activo)

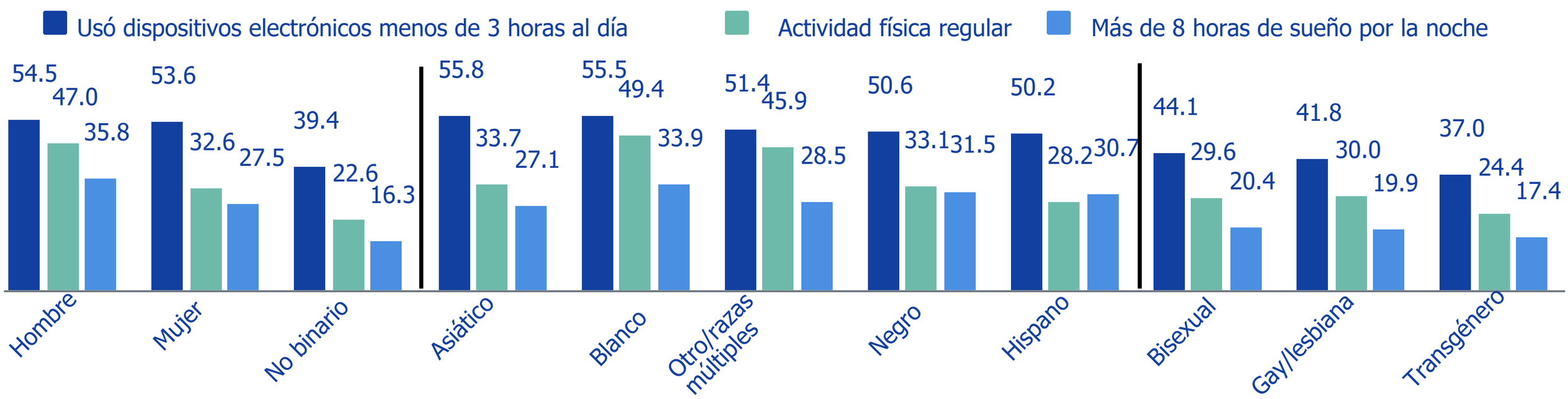
## 1 Tendencias

Las tasas de actividad física, sueño adecuado y uso limitado del tiempo frente a la pantalla en general disminuyeron de 2015 a 2021, pero repuntaron en 2022.




## 2 Diferencias por factores demográficos

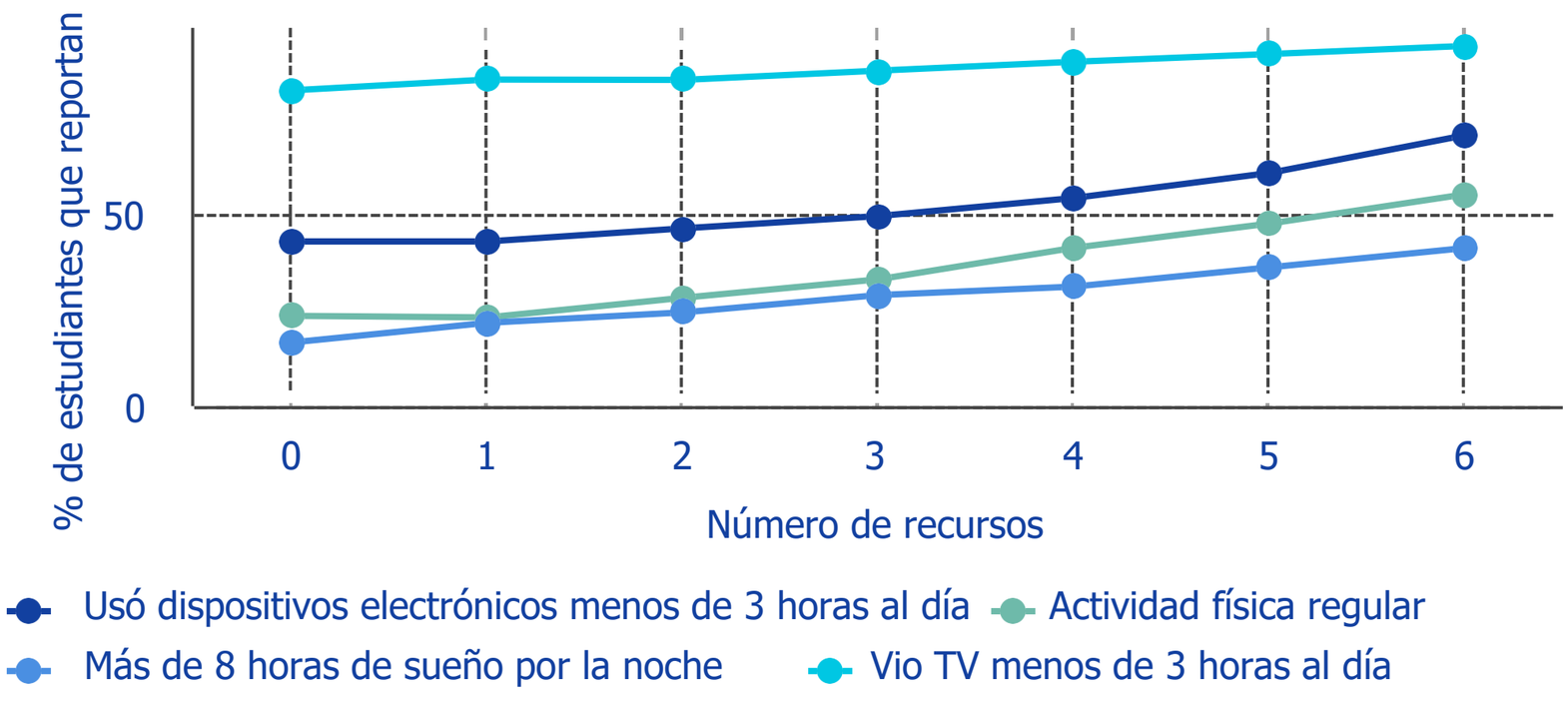
La probabilidad de que los estudiantes LGBT pasaran menos de tres horas al día en sus dispositivos electrónicos y de que hicieran actividad física regular fue menor. La probabilidad de que los asiáticos y los estudiantes de otras razas o de múltiples razas durmieran ocho o más horas por la noche fue mucho menor.




En comparación: Heterosexual: Dispositivos electrónicos - 55.5%, Actividad física regular - 42.6%, Más de 8 horas de sueño - 33.4%; No transgénero: Dispositivos electrónicos - 54.1%, Actividad física regular - 40.2%, Más de 8 horas de sueño - 31.6%.

*Todos los datos son reportados por el estudiante mismo y provienen de la Encuesta 2022 – 2023 para Jóvenes que contestaron los alumnos de 8.°, 10.° y 12.° grado, a menos que se indique lo contrario. La encuesta no se administró en 2020 debido a la pandemia por el 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.

## 3 Tres para tener éxito




*(Nota: Para los indicadores dados, el aumento de los porcentajes denota mejoras.)*

Los datos muestran que tener al menos tres de los seis factores de protección, o recursos, disminuye la posibilidad de tener conductas riesgosas y aumenta la resiliencia personal 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

Ser un recurso en la vida de un joven y ayudar a crear una comunidad más sólida y positiva para todos.

## 4 ¿Qué podemos hacer?

### Estar activo

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que los niños realicen al menos 60 minutos de actividad física al día. **Ayudar a los niños a mantenerse activos:**

- **Haciendo que la actividad física sea parte de su rutina diaria.**
- **Preguntándole a sus hijos qué actividades les gusta hacer** y explorando nuevas actividades físicas.
- **Haciendo ejercicio juntos.** Bailar, hacer estiramiento, caminar y pasear en bicicleta en familia.
- **Aprovechado los programas en la comunidad,** tales como deportes en equipo y centros para adolescentes. Inscribiendo a los niños en **programas de verano.**
- Animando a los niños a **participar en los programas después de clases.**
- Inscribiéndose en **oportunidades de voluntariado** en su comunidad.

### Establecer expectativas para el uso de dispositivos

Los CDC sugieren limitar el tiempo total de los niños frente a la pantalla a no más de 1-2 horas al día. **Ayudar 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 uso seguro de la tecnología usándola 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 un poco

CDC sugiere que los adolescentes de 13 a 18 años duerman 8-10 horas por noche. **Ayudar a los niños a dormir bien por la noche:**

- Estableciendo una **hora para dormir** y manteniendo un **horario de sueño constante**. 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 porciones grandes de comida y cafeína** cerca de la hora de acostarse.
- **Estando activo.** La actividad física durante el día puede ayudar a conciliar el sueño más fácilmente por la noche.

## 5 Para obtener ayuda y más información

**Administración de Parques del Condado de Fairfax -** www.fairfaxcounty.gov/parks

**Becas Rec-PAC de la Administración de Parques:** https://www.fairfaxcounty.gov/parks/scholarships

**Servicios Recreativos de la Administración de Parques para usuarios con discapacidades** www.fairfaxcounty.gov/parks/ada-inclusion

**Departamento de Servicios para el Vecindario y la Comunidad del Condado de Fairfax** 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:** https://www.fairfaxcounty.gov/topics/volunteering
- **Ciudadanía Digital de las Escuelas Públicas del Condado de Fairfax:** https://bit.ly/DigitalCitizenshipFCPS
- **El sueño en alumnos de escuela intermedia y secundaria | CDC:** https://www.cdc.gov/healthyschools/features/students- sleep.htm
- **Volunteer Fairfax:** https://www.volunteerfairfax.org/
- **Muévete a tu manera:** https://health.gov/moveyourway/get-kids-active

El condado de Fairfax tiene el compromiso de no discriminar por razones de discapacidad en ningún programa, servicio o actividad que se ofrezca en el condado. Se proporcionarán adaptaciones razonables siempre que las soliciten. Para obtener más información, llamen al 703-324-4600, teletipo 711.