

Datos Concretos para los Niños

Mínimo de 5 frutas y verduras por día • 2 horas o menos frente a una pantalla • 1 hora de actividad física • Casi nada de bebidas con azúcar



¿Sabías que...?

En promedio, los adolescentes norteamericanos pasan unas 44,5 horas por semana frente a una pantalla (TV, computadora y videojuego). Esta cantidad de tiempo es en realidad mayor a la que se invierte en la escuela (30 horas) o la que se pasa con los padres (17 horas).

Prácticamente todos los jóvenes norteamericanos (97%) utilizan videojuegos diariamente. 1 de cada 4 jóvenes informa jugar videojuegos por lo menos dos horas por día.

Trata de no pasar más de dos horas por día frente a una pantalla.

¿Qué es el “tiempo frente a una pantalla”? Es el tiempo que pasas mirando TV, DVD o videos utilizando la computadora o los videojuegos. Te agradecerá saber que el “tiempo frente a una pantalla” NO INCLUYE el tiempo que pasas frente a la computadora para hacer los deberes de la escuela. ¡Menos mal!

Entonces, sin incluir el tiempo que dedicas a hacer la tarea, ¿cuántas horas pasas frente a una pantalla cada día? Si eres como la mayoría de los niños, es probable que pases más de las dos horas recomendadas.⁴ En la actualidad, los niños de los EE. UU. pasan hasta seis horas por día frente a una pantalla. Esto suma unas 45 horas por semana; ¡más de las horas que toma un trabajo de tiempo completo!¹

A menos que estés haciendo ejercicio con un video o jugando a WiiFit, ¿con qué frecuencia te mueves cuando estás frente a una pantalla? Ve afuera y haz algo divertido como lanzar una pelota de fútbol o saltar a la cuerda. Cuanta más televisión mires, menos tiempo para estar activo y sano tendrás.⁵

¿Por qué siempre comemos frente al televisor?

¿Con qué frecuencia tomas algo para comer mientras estás frente al televisor? No está mal comer algo cuando tienes hambre, pero debes preguntarte si realmente tienes hambre cada vez que comes algo. Los estudios de investigación indican que cuanto más televisión ves, más comes, especialmente el tipo de comida que se presenta en los anuncios de televisión, que por lo general no es la más sana.

¿Es posible que mirar la televisión afecte tus calificaciones?

Sí. La obesidad y los bajos logros académicos han sido asociados con el exceso de tiempo que se pasa frente a una pantalla.⁶ Intenta este desafío: entierra tu TV leyendo y manteniéndote activo. Por cada hora que leas o hagas ejercicio físico (caminar, jugar al basquetbol, patinar), toma un trozo de papel, escribe el nombre del libro que leíste o la actividad que hiciste y pégalo sobre tu pantalla de TV. Sigue leyendo, manteniéndote activo y agregando papeles hasta que tu TV se quede enterrada en libros y actividades.



¿Crees que simplemente estás mirando un show? No. Es más que eso.

Cada vez que enciendes la TV ves anuncios, ¿no es verdad? Las compañías gastan mucho dinero en anunciar sus productos en la TV para que TÚ los veas. Los anunciantes invierten miles de millones de dólares en anuncios y marketing de sus productos.⁷ Se calcula que cada año los niños y los adolescentes ven entre 13.000 y 30.000 anuncios de TV. Ellos calculan que si ves sus productos es más probable que los compres o que se los pidas a tus padres.

Todo lo que has comprado últimamente, desde dulces a zapatos. . . ¿de dónde crees que sacaste la idea de comprarlos? Seguramente por lo menos algunas de estas cosas las has sacado de anuncios que aparecen en TV, de revistas o de carteleras de publicidad. ¡Caramba! ¡Parece que estos anunciantes te han atrapado!

Ahora los anunciantes también promocionan sus productos en los propios shows de TV, no solamente en anuncios. Fíjate en lo que toma o come tu personaje favorito. ¿Reconoces la marca? Las empresas alimenticias gastan mucho dinero para poner sus productos en las manos de esos personajes de la TV. Quieren que pienses que es lo último de la moda y que los compres; o que los busques en la cocina y los comas mientras miras el programa de televisión. Impresionante, ¿no es cierto? ¡No te dejes engañar! Presta atención a los anuncios de TV y piensa en lo que ellos quieren que hagas.

Consejos para desconectarse: qué hacer en vez de mirar TV.

- Lee un buen libro, un libro de humor o una revista que no sea para la escuela.
- Juega a un juego de mesa o a las cartas; inventa tu propio juego (con tus propias reglas).
- Inventa historias divertidas, alocadas o de miedo.
- Ayuda en las tareas de la casa.
- Crea tu propio show de TV, historia u obra de teatro.
- Llama o visita a un amigo o a un familiar.
- Haz manualidades – pintar, dibujar, armar tu propia joya con cuentas.
- Escucha música y haz tu propia fiesta de baile.
- Ofrécete de voluntario en tu comunidad.
- Pasa tiempo con amigos, haz deportes, camina por el parque, ve a la piscina o a patinar.
- Hasta puedes pasear con tus padres... quién te dice.... es posible que tengan algo interesante para decirte hoy.
- Únete a un programa de deportes en tu vecindario.
- Anda en bicicleta, monopatín, patineta...o cualquier otro rodado sin motor.
- Apaga la TV durante la cena y pregúntale a cada uno de los integrantes de tu familia cómo pasaron el día.