

CONSEJOS

PARA AYUDAR AL SANO CRECIMIENTO DE SUS HIJOS

5 o más porciones de frutas y verduras • 2 horas o menos frente a la pantalla
1 hora de actividad física • Casi nada de bebidas azucaradas

Sabía usted que...

2

- Para cuando tenga 65 años, habrá visto aproximadamente 2 millones de comerciales en la televisión
- Para cuando su hijo(a) tenga 18 años, habrá visto más de 200,000 millones de actos de violencia en la televisión.
- Los niños que miran más de 10 horas de televisión por semana tienen menos probabilidades de tener un buen desempeño escolar.

¡Fíjese como meta pasar dos o menos horas frente a la pantalla por día! ¿Qué es el tiempo frente a la pantalla? Es el tiempo que pasa frente al televisor, la computadora o los videojuegos, por lo general no incluye el tiempo en la computadora usado para realizar el trabajo escolar. En la actualidad, los niños de todos los EE.UU. pasan más horas que nunca frente a la pantalla: casi 6 horas por día. Esto representa unas 42 horas por semana... ¡lo que es más que un trabajo de tiempo completo!

¿Cómo afecta a mi hijo(a) el tiempo frente a la pantalla?

Queremos que nuestros niños tengan un buen desempeño escolar.

Cuanto más tiempo pasan los niños mirando televisión, menos tiempo dedican a las actividades que los ayudan a ser mejores estudiantes. Esto es especialmente cierto en los niños que tienen un televisor en su habitación, puesto que pasan menos tiempo leyendo o haciendo la tarea que los niños que no tienen un televisor en su habitación.

Ayude a su hijo(a) a obtener mejores resultados en la escuela:

- **Coloque el televisor en una ubicación central como la sala familiar.**
- **Mantenga el televisor apagado hasta después de la cena y hacer la tarea.**

Queremos que nuestros niños miren programas seguros y educativos.

¿Cuántas veces ha visto algo en la televisión o en un videojuego que le ha hecho sentir vergüenza ajena por el lenguaje, su contenido de violencia o sexo? No es de extrañar puesto que:

- Aproximadamente 66% de los programas de televisión contienen algo de violencia, con un promedio de 6 actos de violencia por hora.
- La cantidad de programas con contenido sexual se ha duplicado desde 1998.
- El 68% de los programas de televisión incluyen diálogos sobre el sexo y el 35% de todos los programas incluyen comportamientos sexuales.

Ayude a su hijo(a) a ver programas de calidad:

- **Sepa cuánto y qué miran sus hijos manteniendo el televisor en un lugar en el que usted pueda ver la pantalla**
- **Ayúdelos a elegir los programas, videojuegos y sitios de internet**



Queremos limitar la cantidad de publicidad a la que se expone a nuestros niños.

Los anunciantes están dirigiéndose a sus hijos para que comprendan sus productos. En 1999, los anunciantes gastaron más de **13 mil millones de dólares** en publicidad y mercadeo dirigidos a niños y jóvenes.

- Piense en el último programa de televisión que vio... ¿Cuántos comerciales había? Los anunciantes son cada vez más ingeniosos y ahora incluyen sus artículos dentro del programa. Observe lo que come o bebe el personaje favorito de su hijo(a). ¿Reconoce la marca?

Ayude a su hijo(a) a ser un telespectador inteligente.

- **Converse con su hijo(a) sobre los programas de televisión y las técnicas de los anunciantes para hacerlos comprar cosas.**
- **Mire el programa con su hijo(a).**
- **Condúzcalos hacia otras actividades que no involucren la pantalla.**

Queremos que nuestros niños se mantengan activos.

- A menos que sus hijos estén mirando y siguiendo un video de ejercicios ¿cuántas veces cree que se mueven mientras están frente a una pantalla? Cuanto más miren la pantalla sin mover sus cuerpos, menos tiempo tendrán para salir, jugar y mantenerse activos.

Ayude a su hijo(a) a ser más activo(a). Apague el televisor y motívelos a que salgan a jugar o ponga música y déjelos bailar.

Queremos que nuestros niños tengan hábitos alimentarios saludables.

- ¿Cuántas veces sus hijos buscan una merienda y la comen frente al televisor o la computadora? Comer una merienda no es malo, lo malo es que lo hacen cuando no tienen hambre. Cuanta más televisión mire su hijo(a), mayor es la cantidad de calorías que consume, especialmente de los alimentos publicitados en la televisión, que a menudo no son saludables.

Ayude a su hijo(a) a hacer elecciones alimentarias saludables y a comer sólo cuando tenga hambre.

Consejos para tener éxito:

Apagar la televisión no significa que usted deba parar lo que está haciendo. Puede hacer cosas con sus hijos o sus hijos pueden realizar actividades solos. Los niños harán actividades constructivas si usted les da ideas. Con 42 horas su hijo(a) puede hacer muchas otras actividades más saludables que mirar una pantalla. Pruebe con estas ideas:

- **La tarea es siempre un buen punto de partida.** Si tiene niños pequeños, haga una caja de manualidades con objetos que sean seguros para ellos (crayones, marcadores, calcomanías, cinta adhesiva, etc) y papel en blanco. Si saben dónde se encuentra y cómo usarla, pueden mantenerse ocupados mientras usted prepara la cena.
- **Apague el televisor durante la cena y disfruten de la compañía mutua.** Haga que cada persona (incluyéndose usted) comparta los mejores y peores momentos de su día con los demás.
- **Deje que sus hijos ayuden con la cena o los quehaceres domésticos.** Es posible que los niños pequeños tarden un poco en acostumbrarse pero pronto aprenderán y todo resultará más sencillo.
- Recomiende a sus hijos un buen libro, una historieta, un periódico, o una revista para leer... Si sus hijos no pueden leer solos, elija un libro que desearía leer con ellos.
- **Inscriba a sus hijos en un programa de deportes después de la escuela.**
- **Caminen en el parque, la plaza o por el vecindario.** ¡Todos los miembros de la familia pueden hacer esto juntos y ponerse en movimiento!