

NUTRICIÓN

por su
cuenta

Lección a su propio paso

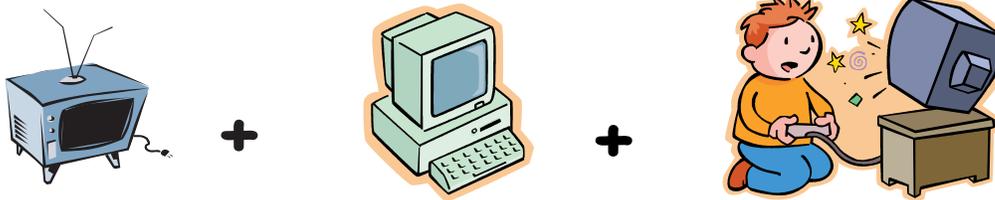
SP-000-23 8/05



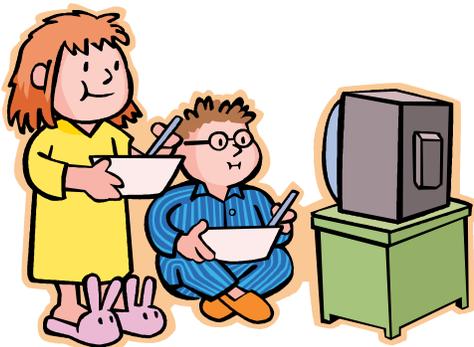
Acorte el tiempo frente a la pantalla

¿Qué es el tiempo frente a la pantalla? Es la cantidad de tiempo que su hijo pasa frente a la televisión, la computadora o jugando videojuegos todos los días.

Tiempo frente a la pantalla = televisión + computadora + videojuegos



Entre más tiempo pase su hijo frente a la pantalla, más posible será que aumente una cantidad no saludable de peso.



¿Dónde se imagina a su hijo?

¿Sabía que...?

- Un niño promedio ha visto 5,000 horas de televisión al momento de entrar a la primaria. Durante los doce años escolares, un niño pasa más tiempo frente a la televisión que en el salón de clases. Para cuando se gradúe de la preparatoria, el niño habrá visto 360,000 comerciales en la televisión.
- Los anunciantes gastan miles de millones de dólares en comerciales dirigidos a los niños. Gastan ese dinero puesto que los comerciales funcionan. Algunos de los productos que les venden a los niños son papitas, dulces, cereales, refrescos gaseosos y juguetes.
- Los niños que ven mucha violencia en la pantalla tienen más probabilidad de ser violentos al cumplir los 20 años de edad. Entre los 20 y los 29 años pueden involucrarse en violencia familiar, delincuencia o infracciones de tránsito.



¿Cuánto tiempo frente a la pantalla necesita su hijo todos los días?

Si su hijo es menor de dos años, la Academia Americana de Pediatría recomienda que no pase nada de tiempo frente a la pantalla. A esta edad es mejor que el niño pase tiempo con los adultos importantes en su vida.

Después de los dos años, lo mejor para su hijo será que pase menos de dos horas frente a la pantalla cada día. Escoja cuidadosamente los programas de televisión que verán sus hijos preescolares. Ofrézcales más opciones conforme vayan creciendo.



Éstos son algunos consejos.
Nunca es demasiado tarde
para darle a su hijo lo mejor.
Comience ahora mismo.

1. Apague la televisión a la hora de las comidas.

La hora de las comidas es para platicar, comer y pasarla juntos.



2. Acompañe a sus hijos más grandes mientras ven la televisión, juegan videojuegos o trabajan en la computadora.

Su hijo en edad preescolar no sabe distinguir entre la realidad y la fantasía. Para él, todo lo que ve en la pantalla es real. Al estar con su hijo en estos momentos le puede enseñar que el propósito de los comerciales es hacer que quiera comprar cosas. Hable con él sobre lo que ven. Dígale cuáles

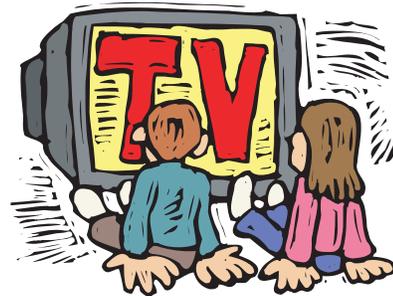
cosas que ven en la pantalla son verdaderas y cuáles son falsas.

Vean solamente programas con valores buenos para sus hijos.



3. No tenga televisión, videojuegos ni computadora en la recámara de sus hijos.

Los niños que tienen televisión, computadora o videojuegos en su recámara pasan más tiempo frente a la pantalla sin supervisión. Tenga la televisión, la computadora y los videojuegos en la sala. Así su hijo será más activo. Pasará más tiempo con la familia. También pasará menos tiempo frente a la pantalla.



4. Ponga un buen ejemplo.

Ponga el ejemplo. Apague la televisión, lea o salga a caminar.

Diviértase con sus hijos. Vayan al parque, jueguen un juego o lean juntos. Pasar tiempo con su hijo le hará tener bonitos recuerdos de su niñez.



◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ Cosas que hay que recordar ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

1. Mi hijo tiene _____ años. La mejor cantidad de tiempo frente a la pantalla para mi hijo es _____ horas al día.
2. El tiempo frente a la pantalla es el tiempo total que mi hijo pasa (marque todas las que sean verdaderas):
_____ viendo por la ventana del carro.
_____ viendo la televisión.
_____ usando la computadora.
_____ jugando videojuegos.
3. Los niños que pasan mucho tiempo frente a la pantalla pueden (marque todos los que sean pertinentes):
_____ aumentar una cantidad de peso no saludable.
_____ querer juguetes y alimentos poco saludables que ven en los comerciales.
_____ jugar más.
_____ ser más violentos entre los 20 y los 29 años.

Pruebe hacer esto en casa:

Tenga a la mano una caja especial llena de cosas divertidas que su hijo pueda hacer. Ponga en la caja crayones, papel, rompecabezas, libros, ropa para disfrazarse y otras cosas que su hijo disfrute. Déle la caja cuando tenga que entretenerlo mientras usted hace otras cosas.

