

## Tome el control de la TV (y demás tiempo de pantallas)



*Los niños estadounidenses pasan tanto tiempo mirando televisión como pasan en la escuela o haciendo cualquier otra actividad aparte de dormir.*

Ver la televisión mantiene a los niños ocupados durante varias horas todos los días y esto hace que realicen menos actividad física, coman de más y tengan más riesgos de tener sobrepeso. ¿Por qué? Porque ver televisión implica estar inactivo mientras se está mirando, comer más refrigerios y estar más expuesto a muchos anuncios publicitarios sobre alimentos con altos contenidos de grasas y azúcares. Los niños que ven la televisión durante muchas horas al día son muy vulnerables a los efectos del contenido violento de la misma. Y el rendimiento escolar puede resentirse si ver televisión afecta el tiempo necesario para actividades como leer y hacer la tarea. **Es importante establecer límites al tiempo que los niños ven televisión, por su salud y desarrollo ahora y a medida que crecen hasta llegar a la adultez.**

### LAS SIGUIENTES PAUTAS PUEDEN AYUDAR

- 2 horas por día **o menos\*** de tiempo total de pantalla—televisión, uso de la computadora para fines no relacionados con la escuela y juegos de video
- No ver televisión durante las comidas
- No ver televisión mientras se hace la tarea
- No poner aparatos de televisión en ningún dormitorio
- No comer mientras se ve la televisión
- No ver por ver—ver sólo los programas favoritos
- Limitar los horarios en que ven televisión a días/horas específicos

\*Academia Americana de Pediatría

### CONSEJOS PARA TENER ÉXITO

- **Utilice la tecnología:** Dispositivos de filtrado (como TiVo) pueden filtrar los avisos publicitarios y permitirle ver programas en menos tiempo.
- **Sea un buen ejemplo a seguir:** Mantenga un registro de sus propios hábitos televisivos...¡los niños tomarán las pautas de usted!
- **Resista las quejas de los niños:** Este podría ser el desafío más grande de los padres. Pero, ¡resista!
- **Ayude a los niños a resolver el problema del aburrimiento:** esté preparado para sugerir otras actividades. Con el tiempo, los niños aprenderán a entretenerse solos.

### ¿Qué pueden hacer los niños en vez de ver televisión?

Mantener a los niños ocupados con actividades positivas puede ser un desafío, pero puede encontrar muchos recursos una vez que comience a buscar. Averigüe qué programas locales deportivos y recreativos se ofrecen para después del horario escolar y para los fines de semana. Algunos programas son gratuitos a través de la escuela o del gobierno de la ciudad y muchos ofrecen becas.

Visite la página [www.tvturnoff.org](http://www.tvturnoff.org) para obtener ideas sobre cómo mejorar la calidad del tiempo en familia sin ver televisión.

Proporcionado por el Centro de Investigación Preventiva en  
Facultad de Salud Pública de Harvard

© 2005, Presidente y Miembros del Harvard College  
[www.hsph.harvard.edu/prc](http://www.hsph.harvard.edu/prc)