

Artículo de Revista

*Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit, "Proporcionado por Harvard Prevention Research Center sobre la Nutrición y la Actividad Física."*

## **Apague el televisor para mejorar la salud**

En los Estados Unidos los niños ven unas 3 horas diarias de televisión. Muchos ven televisión por más tiempo. ¿Le parece demasiado? Piense en un día típico . Por la mañana puede que los niños vean una hora de televisión mientras toman el desayuno y se preparan para la escuela. Después de la escuela puede que los niños vean otra hora más durante la cena, y luego otra más antes de acostarse. Tres horas pasan sin que nos demos cuenta.

Este mes alentaremos a los niños del programa (*insert program name*) a que apaguen el televisor.

Los mensajes claves para los padres son:

- Limite el tiempo total que los niños pasan frente a la pantalla (televisión, juegos de video, Internet, etc.) a menos de 2 horas diarias.
- No permita televisores en los dormitorios de los niños.
- Ayude a los niños a descubrir otras actividades además de mirar televisión, tales como jugar juegos, hacer manualidades o estar activo.
- Sea un buen modelo de conducta y limite su propia cantidad de tiempo frente al televisor o la computadora en el hogar.

Los mensajes claves para los niños son:

- ¡Mover el cuerpo te mantiene en forma!
- Realiza alguna actividad en lugar de mirar televisión, jugar vídeo juegos o pasar tiempo frente a la computadora.

Nuestro objetivo es que los niños tomen conciencia de cuánta televisión ven y alentarlos a cambiar parte de ese tiempo por actividades más positivas para el cuerpo y la mente. Limitar el tiempo frente a la televisión y otras pantallas (tales como la computadora y los juegos de video) puede ser beneficioso para la salud de sus hijos.

¿Cómo ver televisión puede ser un problema para la salud? El ver varias horas de televisión diarias puede resultar en menos actividad física, comer de más y un mayor riesgo de sobrepeso. El ver televisión también puede influenciar a los niños en la selección de alimentos malsanos a través de muchos comerciales para alimentos altos en azúcar y calorías.

Algunos datos rápidos...

- Cada día, los niños reciben cerca de 58 mensajes comerciales a través de la televisión. Alrededor de la mitad de éstos son comerciales de alimentos.

- Cerca del 98% de los comerciales de alimentos de las cadenas de televisión, durante la mañana de los fines de semana, son de alimentos malsanos, altos en calorías, sal o azúcar.
- El mercadeo de alimentos y bebidas dirigido a los niños se ha más que duplicado durante los últimos 10 años, de \$7 mil millones a \$15 mil millones al año.

¿Qué pueden hacer los padres? ¡Establecer límites! Los niños mayores de 2 años de edad deben ver televisión, jugar videojuegos o usar la computadora por menos de 2 horas al día.

### Consejos para tener éxito

- **No permitir ver televisión durante las comidas.** Apague el televisor y converse con sus hijos durante las comidas.
- **No permitir televisores en los dormitorios.** Mantenga los televisores en las áreas comunes, fuera de los dormitorios de los niños.
- **No cambie canales.** Vea sólo los programas favoritos en lugar de encontrar algo que ver.
- **Utilice la tecnología:** los dispositivos de filtración pueden eliminar los comerciales y limitar el tiempo que los niños pasan frente al televisor. El "TiVo" o el "TV Allowance" son herramientas útiles.
- **Sea un buen modelo de conducta:** limite su propio tiempo frente al televisor. Los niños aprenderán de usted.
- **Acuente las quejas de los niños:** éste podría ser el reto más grande para los padres. Aunque resulte difícil al principio, limitar la televisión puede ayudarlo a pasar más tiempo en familia, y darle más tiempo libre para hacer otras cosas como jugar, leer, o simplemente estar juntos. Sea consistente
- **Ayude a los niños a lidiar con el aburrimiento:** esté listo para sugerir otras actividades. Con el tiempo, los niños comenzarán a disfrutar otros tipos de pasatiempos.

Para obtener ideas sobre cómo promover el apagar el televisor, visite [http://www.commonsemmedia.org/sites/default/files/CSM\\_Tip\\_SP\\_JunkFood.pdf](http://www.commonsemmedia.org/sites/default/files/CSM_Tip_SP_JunkFood.pdf)

### **Optional Side Bar:**

#### REGLAS SUGERIDAS A LAS CUALES ATENERSE

- Menos de 2 horas diarias de tiempo total frente a la pantalla (televisión, computadora en actividades no escolares y videojuegos).
- No permitir ver televisión durante las comidas.
- No permitir ver televisión mientras se hace la tarea.
- No permitir televisores en los dormitorios.
- No comer mientras se mira televisión.
- No cambiar canales: ver solamente los programas favoritos.
- Limitar el ver televisión a días y horas fijos.

## Email Message

*Use this sample message to communicate with parents by email. .*

Subject: Consejos útiles para lograr hábitos saludables: Apague el televisor.

Estimados Padres de (*insert program name*):

Este mes alentaremos a los niños del programa (*insert program name*) a que apaguen el televisor.

Los mensajes claves para los padres son:

- Limite el tiempo total que los niños pasan frente a la pantalla (televisión, juegos de video, Internet, etc.) a menos de 2 horas diarias.
- No permita televisores en los dormitorios de los niños.
- Ayude a los niños a descubrir otras actividades además de mirar televisión, tales como jugar juegos, hacer manualidades o estar activo.
- Sea un buen modelo de conducta y limite su propia cantidad de tiempo frente al televisor o la computadora en el hogar.

Los mensajes claves para los niños son:

- ¡Mover el cuerpo te mantiene en forma!
- Realiza alguna actividad en lugar de mirar televisión, jugar video juegos o pasar tiempo frente a la computadora.

Nuestro objetivo es que los niños tomen conciencia de cuánta televisión ven y alentarlos a cambiar parte de ese tiempo por actividades más positivas para el cuerpo y la mente. Limitar el tiempo frente a la televisión y otras pantallas (tales como la computadora y los juegos de video) puede ser beneficioso para la salud de sus hijos.

### **Consejos útiles para lograr hábitos saludables:**

- **Sea un buen modelo de conducta.** Limite su propio tiempo frente al televisor. Los niños aprenderán de usted.
- **Limite el tiempo de televisión y otro tiempo frente a la pantalla (como las computadoras o videojuegos) a menos de 2 horas por día.** Esto se puede lograr al mantener los televisores fuera de todos los dormitorios, limitar la televisión a determinados días u horarios, ver solo sus programas favoritos y no permitir ver televisión durante el horario de las comidas o de tareas escolares.
- **Tengan días sin pantallas** Planifique actividades familiares que no incluyan televisión o películas. Revise los programas locales de deportes y de recreación que se ofrecen después de la escuela y los fines de semana. Algunos programas son gratuitos y muchos ofrecen becas. Consulte también el sitio web de la Red "Apague la Tele" (TV Free Network [www.tvturnoff.org](http://www.tvturnoff.org)) para obtener ideas acerca de actividades.
- **Sugiera otras actividades.** Ayude a los niños a lidiar con el aburrimiento sugiriendo otras actividades. Por ejemplo, planifique una noche de juegos en

familia o sugiera que los niños intercambien 30 minutos de televisión por 30 minutos de lectura.

- **Use la tecnología.** Los dispositivos de filtración pueden eliminar los comerciales y limitar el tiempo que los niños dedican frente a la computadora o el televisor. El "TiVo", el "TV Allowance" y los controles para los padres en Windows Vista son herramientas útiles.

¿Quiere aprender más? Haga clic en

[http://www.common sensemedia.org/sites/default/files/CSM\\_Tip\\_SP\\_JunkFood.pdf](http://www.common sensemedia.org/sites/default/files/CSM_Tip_SP_JunkFood.pdf)