

Visite la página de Web de Asuntos Familiares  
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web [www.ext.colostate.edu](http://www.ext.colostate.edu)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.  
**Colorado State University,  
U.S. Department of  
Agriculture and Colorado  
counties cooperating.**

## Vigile lo que sus hijos comen & sepa qué es lo que ellos ven

*Ann Zander, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Boulder*

La cantidad y la calidad de lo que los niños comen tienen un gran impacto en su salud; así también la cantidad de TV que ven. La mayoría de los niños, según la oficina Kaiser Family Foundation, se conecta al mundo de la televisión mucho antes que entren a la escuela.

Tal vez haya escuchado que la obesidad de los niños se ha transformado en una epidemia en los EE.UU. Uno de cada 10 pequeños es obeso y 1 de 5 tiene sobrepeso. Algunos investigadores concluyen con que una de las razones por el aumento de peso en la niñez es que los niños pasan más tiempo frente a las pantallas. Ellos, los niños, están mirando más televisión, jugando video juegos o en la Internet, lo cual significa menos ejercicio. Cuando los niños ven más televisión, ellos están inactivos y tienden a comer más bocadillos. Además, ellos están más expuestos a los anuncios comerciales que los animan a comer cosas menos saludables tales como papitas fritas, cereales azucarados y bebidas endulzadas con azúcar, los cuales se transforman en los bocadillos preferidos.

Estadísticas de Kaiser Family Foundation:

- 2 de 3 infantes y niños de entre uno y dos y medio años ven una pantalla por unas 2 horas diarias.
- Los niños de menos de 6 años se sientan frente a una pantalla un promedio de 2 horas diarias (TV, DVDs, videos).
- Tanto niños como adolescentes, entre las edades de 8 a 18 años, se pasan cerca de 4 horas diarias frente a una televisión y 2 horas adicionales frente a un monitor de computadora (aparte del trabajo escolar) jugando videojuegos.

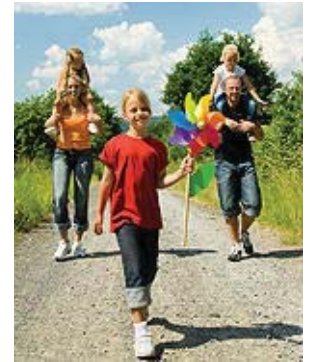
El recorte de “tiempo de pantalla” les permite a las familias pasar más tiempo jugando al aire libre, caminando, jugando deportes, o jugando con los amigos. Sabemos, como resultado de investigaciones, que los niños se encuentran influenciados por lo que sus padres hacen y es por esto que es importante que los padres sean un buen ejemplo.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños por debajo de los 2 años de edad no vean TV. Los niños mayorcitos deben ser limitados a no más de 1 ó 2 horas diarias. La televisión con moderación puede ser algo bueno. Por ejemplo, los niños preescolares pueden aprender el alfabeto en la televisión pública, los niños en edad escolar pueden aprender sobre la vida salvaje en los programas de naturaleza, y los padres pueden mantenerse al corriente de los eventos mundiales con los programas de noticias. Dos cosas importantes que usted puede hacer por su familia son mantener una dieta balanceada y establecer hábitos saludables de TV.



## Consejos para reducir la cantidad de “tiempo de pantalla”:

- Trabajen juntos para mantener un calendario de las actividades de los niños, incluyendo TV, tareas y juego con los amigos. Después, discutan lo que usted cree es un paquete balanceado de actividades.
- Fije un límite semanal para ver televisión. Sepa lo que los niños miran en la TV y lo que hacen en la computadora.
- Elimine la TV a ciertas horas, como por ejemplo a la hora de las comidas.
- Mantenga las TVs/computadoras fuera de las recámaras.
- No permita ver TV cuando se haga la tarea escolar.
- Haga una lista de actividades alternativas tales como montar en bicicleta, caminar o practicar alguna afición. Antes de ver TV, su niño debe elegir y hacer algo de la lista.
- Evite usar la TV/computadora como niño/a.
- En lugar de ver TV, diviértanse con un juego de tablero, jueguen al aire libre, trabajen en una afición/pasatiempo o bailen con música de su preferencia.
- Sea un buen ejemplo y controle el tiempo que usted pasa frente a una pantalla.



## Hablemos:

Tenga en cuenta que los niños no estarán contentos con las limitaciones de tiempo de pantalla. Está preparado para explicar el por qué usted ha limitado su tiempo. “Cuerpos y mentes saludables necesitan de una variedad de actividades. El pasar mucho tiempo mirando TV o jugando en la computadora no le da a nuestro cuerpo la oportunidad de moverse ni a tu mente ser creativa”. Tenga una lista de actividades alternativas de donde los niños puedan elegir. Asegúrese que sepan que usted también reducirá su tiempo frente a una pantalla. Sea un buen ejemplo y use su tiempo extra siendo más activo y pasando más tiempo con los pequeños.

## Actividades para la salud:

Coloque este cuadro cerca de la televisión, la computadora o en el refrigerador para tener una idea del tiempo de pantalla de cada persona en la familia.

### ¡Sí podemos! Gráfico de reducción del tiempo de pantalla de los niños (ejemplo)

	TV	Video Juegos	DVD	Computadora/Internet	Tiempo (horas)
Lunes	2 horas	1 hora		1 hora	4 horas
Martes	3 horas	1 1/2 horas		1 hora	5 1/2 horas
					Total: 9 1/2 horas

### ¡Sí podemos! Gráfico de reducción del tiempo de pantalla de los niños

Nombre: \_\_\_\_\_

	TV	Video Games	DVD	Computadora/Internet	Tiempo (horas)
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					
					Total:

\*Adaptado de: *We Can! National Institutes of Health*