



¡Podemos! ayudar a los niños a reducir el tiempo que pasan enfrente de la pantalla

A continuación le ofrecemos algunos consejos sencillos que le ayudarán a sus niños a reducir el tiempo que pasan enfrente de la pantalla y a aumentar su actividad física a fin de mantener un peso saludable.

SEPA CUÁNTO TIEMPO PASA SU FAMILIA ENFRENTA DE LA PANTALLA Y CUÁNTO EJERCICIO HACEN.

El saber cuánto tiempo pasa su familia viendo televisión, películas, juegos de video y actividades no escolares o de trabajo en la computadora e Internet y cuánta actividad física realmente tienen, le permitirá estar más informado sobre qué cantidad de energía están quemando. La meta es limitar a menos de 2 horas al día viendo televisión o jugando juegos de video o computadora y que diariamente tengan 60 minutos de actividad física moderada o intensa.

CONVERSE CON SU FAMILIA.

Explique a sus niños que es importante pasar menos tiempo sentados y moverse más para así mantener un peso saludable, tener más energía, tener tiempo para otras actividades (como andar en bicicleta o jugar fútbol), y socializar con amigos y familiares. Dígalos que usted también limitará su tiempo frente a la pantalla y aumentará la actividad física, para que así tengan una meta en común.

ESTABLEZCA LÍMITES.

Establezca una regla en casa para que sus niños no pasen más de dos horas al día frente a una pantalla (TV, DVD, en juegos de video, o uso de la computadora o Internet no relacionado con la escuela). Lo más importante es mantenerse fiel a esta regla una vez que la haya establecido.

MINIMICE LA INFLUENCIA DE LA TELEVISIÓN EN CASA.

No coloque una televisión o computadora en la habitación de los niños. Esto tiende a aislar físicamente a los integrantes de la familia y disminuir su interacción. También, se ha comprobado que los niños que tienen televisión en sus habitaciones tienden a pasar casi una hora y media más viendo televisión, comparado con amigos que no tienen televisión en su cuarto.

HAGA QUE LA HORA DE LA COMIDA SEA UNA HORA FAMILIAR.

Apague la televisión durante la hora de la comida. Es mejor aún si quita la televisión del comedor. Las comidas familiares son un momento adecuado para conversar. Algunos estudios han demostrado que las familias que comen juntas tienden a comer alimentos más nutritivos que aquellas que comen separadamente. Haga la hora de comer juntos una prioridad y planee comidas familiares por lo menos dos a tres veces a la semana.



OFREZCA OTRAS OPCIONES Y ALTERNATIVAS.

Ver la televisión puede convertirse en un hábito para sus niños. Ofrezca otras alternativas para que pasen su tiempo, como por ejemplo, jugar al aire libre, aprender un pasatiempo o deporte, o pasar tiempo con familiares y amigos.

DÉ UN BUEN EJEMPLO.

Usted tiene que ser un buen ejemplo y también limitar el tiempo que pasa viendo televisión o en la computadora a un máximo de dos horas al día. Si sus niños lo ven siguiendo sus propias reglas, es probable que también a ellos les sea más fácil seguirlas. En lugar de ver televisión o navegar en Internet, pase tiempo con su familia haciendo una actividad o algo divertido.

NO USE LA TELEVISIÓN PARA PREMIAR O CASTIGAR A SUS NIÑOS.

Este tipo de prácticas hacen que la televisión parezca más importante para sus niños.

SEA UN CONSUMIDOR INTELIGENTE.

No espere que su niño ignore la influencia de los avisos de televisión sobre comidas, dulces, refrescos y comida rápida. Ayude a sus niños a desarrollar hábitos saludables de alimentación y enseñándoles a reconocer cuando los comerciales sólo buscan vender. Intente explicando a los pequeños por qué su caricatura favorita está tratando de hacerlos comer cierta marca de cereal. Explíqueles que ésta es una forma en que los comerciantes tratan de hacer el cereal más atractivo para que los jóvenes luego pidan a sus padres que les compren ese cereal. Así el fabricante y el vendedor termina ganando más dinero.