



# Boletín informativo de WIC para la familia saludable

Otoño de 2005

## Pase más tiempo con la familia pasando menos tiempo viendo la televisión

¿Se ha fijado cuánto tiempo pasa su familia viendo la televisión, jugando videojuegos y usando la computadora? El tiempo que pasamos en estas actividades se conoce como tiempo frente a la pantalla. La mayoría de los estadounidenses pasa por lo menos cuatro horas al día viendo la televisión y otros tipos de pantallas. Para los niños esto significa que pasan menos tiempo jugando y haciendo amigos. Toda la familia se beneficiará al pasar menos tiempo frente a la pantalla y más tiempo haciendo actividades físicas que ayudan a prevenir el aumento de peso, la enfermedad del corazón y la diabetes.

¿Qué tiene que ver el tiempo frente a la pantalla con la nutrición? En Estados Unidos, muchos niños comen de más. No es necesario comer demasiado para aumentar libras adicionales. Tan sólo 200 calorías adicionales al día pueden agregar 20 libras a su peso al año. Una de las razones por las cuales los estadounidenses comen más es porque las cenas ya no son en el comedor sino frente a la televisión. Comer frente a una pantalla hace que uno coma sin pensar. Es muy fácil pasar por alto las señales de que el cuerpo ya está lleno. Con el tiempo, el alimento adicional significa peso adicional para usted y su familia.

Éstas son algunas cosas que puede hacer:

- 1 Quite la televisión y demás pantallas del cuarto de su hijo. Tener una televisión en el cuarto del niño le facilita ver demasiado la televisión sin que usted lo supervise.
- 2 Limite el tiempo que pasan frente a la pantalla. Permita que un niño mayor de 2 años de edad vea la televisión, juegue videojuegos y use la com-

putadora entre 1 y 2 horas al día. Es mejor que los niños menores de 2 años de edad no vean la televisión.

- 3 Recuerde, como padres, lo que usted hace es más importante que lo que dice. Asegúrese de limitar también el tiempo que usted pasa frente a la pantalla.
- 4 Prenda la televisión solamente cuando quiera ver algo específico. Cuando se termine ese programa, apague la televisión.
- 5 Apague la televisión cuando vaya a comer. Cuando las familias platican durante las comidas, los niños aprenden mejor. Además, los niños comen más verduras cuando las familias comen juntas.
- 6 Al principio es posible que sus hijos digan que están aburridos. Ayude a sus hijos a encontrar nuevas formas de jugar y a descubrir que los libros son divertidos.
- 7 Haga una lista de actividades divertidas con sus hijos. Permita que escojan una y hágala con ellos.
- 8 Sea positiva. Diga, “¡Vamos a apagar la televisión y a salir a jugar!” en lugar de decir “Ahora no pueden ver la televisión porque esa es la nueva regla”.

### Consejo para ser buena madre:

El esfuerzo de cambiar el hábito de pasar tiempo frente a la pantalla valdrá la pena para sus hijos en el futuro. Círcula lo primero que puede hacer para acortar el tiempo que pasa su familia frente a la pantalla.



Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.



© 2005.  
Departamento Estatal de Servicios de Salud.  
Todos los derechos reservados.