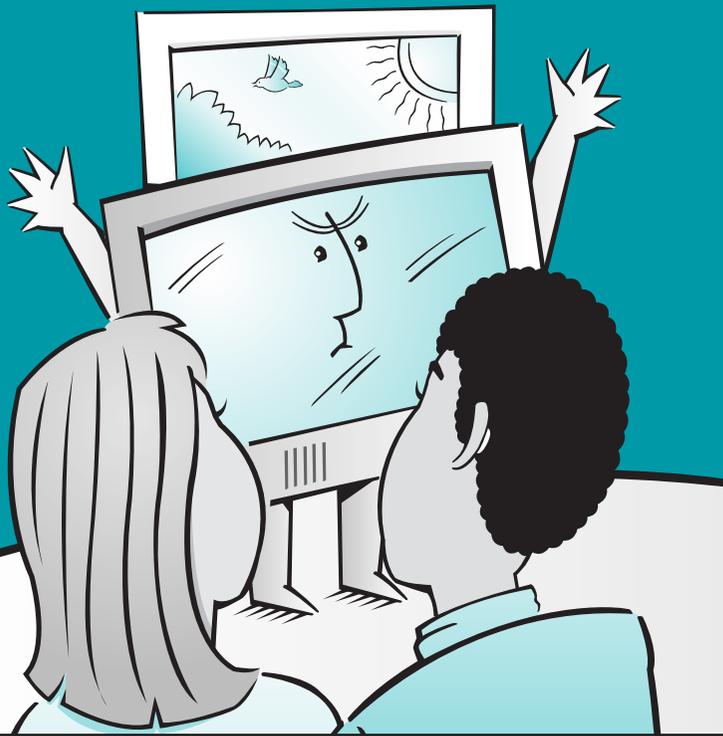


¡Usted PUEDE controlar el aparato de TV!



Los educadores están en unanimidad en su preocupación de los efectos negativos que puede tener la TV en el aprendizaje de los niños. No es que la TV, las computadoras o los videojuegos sean dañinos por sí mismos. El problema está en el número de horas que los niños pasan frente a la pantalla en lugar de leer, jugar afuera o incluso soñar despierto.

Aquí tiene algunas sugerencias prácticas de cómo usted puede ayudar a controlar el tiempo que pasa su hijo frente a la pantalla y a la vez, animarlo a aprender.

QuickTips®

THE
PARENT
INSTITUTE®

DATOS ACERCA DE LOS NIÑOS Y LA TELE:

- Los chicos pasan más tiempo viendo tele y jugando videojuegos que cualquier otra actividad excepto dormir.
- El noventa y nueve por ciento de las familias norteamericanas tienen aparatos de TV. Sesenta y ocho por ciento de los estudiantes tienen una TV o una computadora en el dormitorio.
- El ochenta y un por ciento de los niños entre las edades de 2 y 7 miran la tele solos y sin supervisión alguna.
- Los niños entre las edades de 2 y 5 años miran más de 32 horas de TV semanalmente. Los chicos entre las edades de 6 y 11 años miran alrededor de 28 horas de TV semanalmente.
- La Academia de Pediatría de los EE.UU. recomienda *nada de tele* para los niños menores de dos años y *no más de una a dos horas por día* de tele de calidad para los niños más grandes.
- Los programas para los niños que se transmiten los sábados contienen de 20 a 25 actos violentos cada hora. El niño promedio verá más de 8,000 asesinatos en la tele antes de terminar la escuela primaria.
- Los estudios señalan que los niños que pasan más de 10 horas a la semana frente a la tele no leen tan bien como los niños cuyos padres fijan límites para la tele.
- Los niños entre las edades de 6 y 11 años pasan alrededor de 2.5 horas por semana jugando videojuegos.
- El noventa y un por ciento de los estudiantes en la primaria y el noventa y siete por ciento de los estudiantes en la secundaria utilizan computadoras regularmente.



Use la TV para fomentar la redacción

Pruebe usar la televisión para animar a sus hijos a escribir. Cuando estén mirando un programa de televisión, apague el aparato por los últimos 10 minutos del espectáculo y grabe el final.

Pídale a cada uno que escriba sus ideas de lo que podría haber sucedido. Después compare lo que escribió con lo que realmente sucedió. ¿Cuál final les gustó más a sus hijos?

Ayude a sus hijos a aprender sobre los anuncios de la TV

Un niño típico ve 20,000 comerciales de TV cada año. Pero antes de la edad de nueve ó 10 años, la mayoría de los niños no entienden que la publicidad se usa para vender cosas.

Explique que la publicidad está diseñada para un fin, y un fin solamente—vender. Pruebe llevar a un niño pequeño a una tienda de juguetes. Compare el juguete real con el que se muestra en la TV. Ayude a su hijo a darse cuenta que “se requiere armarlo” significa “usted debe armarlo.”

Con los niños mayores hable de las formas en que los avisos hacen que un producto se vea bien. ¿Hay algo engañoso? ¿Cómo podría ser más claro el aviso—y aún venderse bien?

UN CUESTIONARIO:

¿Está ayudando a su hijo a controlar el tiempo que pasa frente a la pantalla?



Conteste Sí o No:

Fijo límites para el tiempo que mi hijo pasa frente a la pantalla.

Sí No

Mi hijo y yo elegimos los programas que mirará para esa semana. En otros momentos, el aparato está apagado.

Sí No

Mi hijo tiene intereses además de la TV y videojuegos. Él organiza juegos, lee libros o practica deportes.

Sí No

Controlo el uso de los aparatos electrónicos y los mantengo fuera del dormitorio de mi hijo.

Sí No

Miramos los programas juntos. Después hablamos de lo que hemos visto.

Sí No

¿Cómo le fue?

Si respondió *no* a cualquiera de las declaraciones, pruebe esa idea para controlar el tiempo de tele.

Haga el cambio

A sí que usted se ha propuesto limitar el tiempo de tele en su hogar. ¿Dónde comenzar? Aquí tiene algunas ideas sencillas:

- **Coman en familia** y apaguen la TV durante las comidas.
- **Mire los programas de antemano** antes de permitir que su hijo los vea.
- **Coloque el televisor** en lugares menos accesibles.
- **Coloque la computadora** en un lugar central en su casa.
- **Saque la TV y la computadora** del cuarto de su hijo.
- **Empiece con pasos pequeños.** Apague la tele durante 30 minutos cada noche.
- **Establezca límites.** Menos de la mitad de todos los niños dicen tener límites impuestos por sus padres para la hora de ver tele o para el uso de la computadora.

Tiempo de pantalla esta semana

LON.	~~~~	~~~~
MAR.	~~~~	~~~~
MIÉ.	~~~~	~~~~
JUE.	~~~~	~~~~
VIE.	~~~~	~~~~
SAB.	~~~~	~~~~
DOM.	~~~~	~~~~



- **Establezca un horario.** Cada semana ayude a su hijo a hacer un horario de tele para la semana entrante.
- **Espere a que su hijo** complete la tarea antes de ver tele o jugar videojuegos.
- **Esconda el control remoto.** Si su hijo no puede encontrar el remoto, a lo mejor lea, juegue o haga ejercicios.
- **Sea paciente.** Si puede soportar 20 minutos de quejas, su hijo SÍ encontrará otra cosa para entretenerse.

Qué hacer cuando los aparatos electrónicos están apagados

Usted ha llevado la cuenta de cuánto tiempo sus hijos pasan frente a la TV ... y usted ha decidido fijar ciertos límites. Espere escuchar muchos reclamos, especialmente al comienzo. Los niños que dependen de la TV para entretenerse simplemente podrían no saber qué hacer cuando la TV esté apagada.

Aquí tiene 10 buenas ideas que puede sugerir:

1. Leer.
2. Armar un rompecabezas.
3. Organizar un juego.
4. Visitar a un amigo.
5. Aprender a coser.
6. Salir a caminar.
7. Escribir una carta a un amigo.
8. Salir a andar en bicicleta.
9. Tocar un instrumento musical.
10. Y por supuesto, ¡hacer sus tareas!



Podría ser difícil, pero ¡usted PUEDE hacerlo!

“Quitarle” a los niños la costumbre de la pantalla no es fácil. Hay un período de retraining como existe cuando se deja cualquier costumbre.

Tome el consejo de los expertos sobre el cambio de costumbres y déles 21 días. Dígale a sus hijos lo que está haciendo—y no haga caso a sus protestas. Recuérdeles que usted es el adulto y que usted está a cargo.

¡Comience hoy! ¡Solamente le faltan 21 días para hacer una gran diferencia en el aprendizaje de sus hijos!

THE
PARENT
INSTITUTE®

Una de las series de *QuickTips*® de The Parent Institute®,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474
(800) 756-5525 • www.parent-institute.com
Stock No. 1118 (English) • Stock No. 2118 (Spanish)
Copyright © 2020 The Parent Institute®