



Teachers Resisting Unhealthy Children's Entertainment

LA TELEVISION Y SU NIÑO

SABIA USTED que los niños que miran mucha TV y películas tienden a:

Tener un rendimiento bajo en la escuela

- Ellos pasan menos tiempo leyendo
- Ellos tienen períodos más cortos de atención
- Su vocabulario no está sumamente desarrollado

Tener sobrepeso

- Ellos comen, cualquier cosa excesivamente mientras miran la TV
- Ven comida en los programas y propagandas que promueven opciones alimenticias no saludables
- Tienden a hacer menos ejercicio

Actuar de la manera que los personajes de la televisión actúan

- Los niños desde el primer año de edad aprenden comportamientos que observan en la televisión.
- Los niños imitan acciones y manuscritos de programas de TV en vez de crear sus propias ideas de juego.

Mirar comerciales que son dañinos para ellos.

- Los niños menores de 6 años no pueden diferenciar entre un comercial y un programa.
- Los niños son motivados a pedirle a sus padres cosas que ven en la televisión.

Los niños aprenden a ver la violencia como una forma aceptable de juego y una manera de solucionar problemas.

Hechos y cifras importantes

* La Academia Americana de Pediatría **no recomienda ningún programa de TV o vídeos** para niños menores de 2 años.

* Al mirar la televisión regularmente por 10 o más horas a la semana ha demostrado **efectos negativos hacia los estudios escolares.**

* Los **alimentos mostrados en la TV** son usualmente muy dañinos (altos en azúcar y grasa) y contribuyen a la obesidad.

* La **violencia de entretenimiento** es guardada en el cerebro como si esto fuera una verdadera experiencia. Esta "memoria" puede afectar negativamente el comportamiento.

* Los niños y adolescentes en los Estados Unidos pasan de **22 a 28 horas por semana mirando TV.** Cuando ellos lleguen a la edad de 70 años, habrán pasado de 7 a 10 años de su vida mirando TV.

Que puede hacer usted acerca de los hábitos que tiene su familia al miran la televisión:

Reduzca el papel de la TV en su familia.

- Pónganse de acuerdo en limitar el tiempo para mirar la televisión (ejemplo: una hora diaria)
- Use una guía de TV para ayudar a escoger programas con su niño.

Ayude a su niño a apagar la TV

- Advértale a su niño minutos antes de apagar la televisión.
- Ayude a su niño dándole cosas para hacer cuando la TV está apagada

Mire la TV con sus niños y hablen de lo que están mirando.

Algunos inicios de conversaciones:

- ¿Qué pensaste sobre ese programa /juego?
- ¿Te gustó cuando _____ pasó?
- ¿Por qué crees que esto sucedió?
- ¿Qué era real y que era fantasía? ¿Cómo pudiste darte cuenta?
- ¿Cómo podemos diferenciar entre los anuncios y un programa?
- ¿Qué harías si te encontraras en esa situación?
- ¿Cuál es tu opinión de como _____ solucionó su problema?
- ¿Si tuvieras un problema así, qué podrías hacer / decir?
- ¿Puedes pensar en una manera pacífica de solucionar ese problema?
- ¿Me pregunto, por qué por lo general son los hombres los que pelean? He notado, que muchas veces las mujeres tienen que ser rescatadas por hombres. ¿Has notado eso? Me pregunto por que.
- ¿Me pregunto, por qué " los malos " tienen acentos extranjeros? ¿Visten colores oscuros? ¿Tienen la piel más oscura?

Encuentre actividades atractivas para su familia que no sea la TV.

- Vaya a su biblioteca local. ¡Una tarjeta de biblioteca es **GRATIS!**
- Participe en actividades patrocinadas por la biblioteca: tiempo de historias, teatro de títeres, y actividades de arte.
- Tenga una noche de juego con su familia. Podrían ser juegos de mesa, cartas, etc.
- Lean libros, y cuenten historias juntos. Escuchen libros en cassette o CD.
- Comiencen un diario juntos, un libro de recortes, o un álbum de fotos.
- Tenga provisiones de arte disponibles: *Crayones, masa de juego (plastilina), lápices de colores, papel.*
- Interprete canciones o escuche música.
- De un paseo.
- Haga rompecabezas.

Promueva hábitos alimenticios saludables.

- Asegúrese que los pasabocas de la TV sean saludables: *pedazos de manzana, queso o mantequilla de maní y galletas, vegetales crudos*
- Opóngase a la comida dañina anunciada en la TV.
- Coman juntos como una familia sin la TV.

Consiga el apoyo de la familia y la comunidad.

- Hable con otros padres, profesores, y otras personas de apoyo sobre sus esfuerzos para limitar el uso de la TV.



1.2006

T . R . U . C . E .

P.O. Box 441261 West Somerville, MA 02144
www.truceteachers.org * truceteachers@aol.com