

Cómo reducir el tiempo de televisión del niño...



¿Sabía usted...

- que el tiempo sedentario o "quieto" que pasamos mirando televisión/DVD, navegando por Internet o jugando en la computadora está vinculado al exceso de peso u obesidad?
- que los niños que miran TV por más de dos horas por día tienen más probabilidades de tener una dieta mala, y menos probabilidades de comer fruta y de participar en actividades físicas?
- que más del 60% de los varones de Año 6 y el 45% de las niñas de Año 6 pasan más de dos horas por día en entretenimiento sedentario? Ello aumenta a más del 75% en los varones de escuela secundaria y del 67% en las niñas de escuela secundaria (2004 Schools Physical Activity and Nutrition Survey (Encuesta escolar 2004 de actividad física y nutrición)).
- que es más probable que los niños coman bocadillos con alto contenido de azúcar, sal o grasas saturadas cuando están mirando televisión?

¿Cuánto tiempo pasan sus hijos mirando TV y jugando en la computadora?

El tiempo que pasan mirando TV, navegando en Internet o jugando en la computadora les quita tiempo que podrían estar dedicando a mantenerse activos. Las directrices australianas recomiendan que los niños no pasen más de dos horas por día con "pantallas chicas" tales como televisores, jugando en Internet o juegos de computadora.

Internet, las computadoras y hasta la televisión tienen un papel en la educación y el aprendizaje del niño. No obstante, los beneficios que brinda la actividad física a la salud, a las habilidades y a la alegría del niño son igualmente importantes.

¿Qué pueden hacer los padres?

La próxima vez que vaya a encender la televisión o la computadora para su hijo, deténgase a reflexionar: ¿pueden jugar con la computadora o mirar TV más tarde esta noche o cuando ya no puedan jugar afuera?

Sugerencias:

- Fije límites de tiempo para la televisión: si hay un programa específico que su hijo quiere mirar, apague la TV una vez que éste haya terminado o grábelo para que el niño lo pueda mirar a una hora más adecuada.
- Fije límites de tiempo de juegos de computadora y para navegar en Internet: no más de dos horas y no durante las horas del día cuando el niño debería estar afuera y activo.
- No instale televisor o computadoras en la habitación de su hijo; manténgalas en una zona común de la casa, de modo que pueda supervisar su uso.
- Busque alternativas de actividades bajo techo y al aire libre para su hijo, en horas en que probablemente estaría mirando televisión o jugando en la computadora.

Para obtener mayor información e ideas sobre la alimentación sana y la actividad física, vaya a www.healthykids.nsw.gov.au