

¿sabias que?

La sociedad Americana de Pediatría (AAP) recomienda los siguientes tiempos de televisión para niños por día:

- **Niños menores de dos años:** Nada de televisión
- **Niños de dos años en adelante:** No mas de dos horas al día.

¿que puedo hacer para limitar el tiempo de televisión?

- Mantén el televisor fuera de los dormitorios
- Propón limites definidos y apegate a un horario
- Has una lista de cosas que puedes hacer en familia en vez de ver televisión.
- Unicamente prende el televisor para ver un programa en específico. No lo dejes prendido todo el día.
 - Pasa la hora de las comidas en familia sin el televisor prendido.
 - Debes estar al tanto de lo que tus niños ven en television.



contactanos

Lexington-Fayette County
Health Department
Programa WIC

Locaciones:

Public Health Clinic
(859) 288-2483

Public Health Clinic South
(859) 899-5260



www.lexingtonhealthdepartment.org

WIC es un programa que se da a la comunidad sin discriminacion. Personas que crean haber sido discriminadas debido a su raza, color, país de nacionalidad, sexo, edad o dishabilidad deben escribir a la Secretaria de Agricultura, USDA, Washington D.C. 20250

Niños en forma = Niños felices



Hora de ver TV

Ayudando familias de WIC a tomar mejores alternativas.



Lexington-Fayette County Health Department
Programa WIC

(859) 288-2483

www.lexingtonhealthdepartment.org

¿cual es el problema?

Se puede pensar que las caricaturas, programas de televisión, películas y video juegos son inofensivos. Pero, sabías que...

- Niños que pasan mucho tiempo frente al televisor están más propensos a tener sobrepeso y pueden tener mayor riesgo de desarrollar problemas de atención.
- El riesgo de sobrepeso es aún mayor si el televisor esta en la habitación del menor.
- Niños en edad de preescolar que tienen televisor en la habitación, ven 4.8 horas de programas mas cada semana que los que no lo tienen.
- Comerciales en la televisión pueden promover hábitos no saludables.
- Niños en hogares donde el televisor esta prendido todo el tiempo o la mayoría del tiempo, tienen menos oportunidad de interesarse en la lectura. Leer tiene una influencia positiva en el desarrollo saludable del cerebro.
- Demasiada televisión significa menos actividad física lo cual es importante para la buena salud. Niños que pasan mas tiempo frente a la televisión tienden a comer con mas frecuencia.
- Los niños pueden obtener información acerca de violencia, sexualidad, drogas, alcohol y cigarrillos por medio de la televisión.
- Ver mucha televisión puede causar problemas de insomnio. Un estudio reciente encontró que niños e infantes que ven televisión tienen un horario de sueño más irregular.
- Niños que pasan mas tiempo viendo televisión (en compañía de padres y hermanos ó sin ellos), pasan menos tiempo interactuando con amigos y familia.
- Puede que niños intenten imitar comportamientos que ven en televisión. Lesiones son una de las principales causas de muerte en niños. Viendo comportamientos peligrosos en televisión puede incrementar los chances de que tu hijo(a) incurra en actividades o acciones peligrosas.



¿es en realidad tan mala la televisión?

La televisión tiene su lado bueno. puede ser entretenida y educativa, pero puede tambien afectar la salud de los niños, el comportamiento y la vida familiar en forma negativa.

Solo recuerda...

- Todos los programas de televisión, incluso los educativos, estan reemplazando actividad física en la vida de tus niños.
- Ver televisión en exceso puede contribuir a malas calificaciones en el colegio, problemas de insomnio, problemas de comportamiento y sobrepeso.

puedes cambiar

Reemplaza tiempo dedicado a la televisión por tiempo en otras actividades.

- Juega afuera con tus amigos o ve al parque.
- Visita la libreria local o lee en tu propia casa.
- Hazte parte de un equipo local o practica algun deporte.
- Baila o escucha música.
- Pinta, dibuja o haz manualidades.
- Ve a caminar y respira aire fresco.
- Juega a disfrazarte o juega con bloques de construir.
- Has las tareas o quehaceres.
- Aprende otro lenguaje.
- Arma un rompecabezas o utiliza un juego de mesa.
- Deja que tu hijo prepare la cena familiar.

Como pariente o guardian, tu estas a cargo de cuanta televisión y que tipo de televisión ven tus hijos.