

# **Alianza de Santa Fe para Apagar la Televisión**

## **Guía para los Padres Sobre el Uso Saludable de las Pantalla Pasivas.**

### **Televisión, videos y DVD, videos y juegos de computadora.**

Escrito por Shelley Mann-Lev, Prevention Coordinator, Santa Fe Public Schools  
Traducción por C. Delgado

#### **BEBES Y NIÑOS PEQUEÑOS – EDAD 0-2**

**NADA.** Los bebés y los niños pequeños crecen mejor cuando ellos hablan, escuchan y juegan con otras personas. Aprenden con todos sus sentidos – tacto, olfato, gusto, sonido y vista.

Ellos necesitan tiempo para mover sus cuerpos y explorar su nuevo mundo. Los médicos recomiendan que los niños no miren ninguna pantalla hasta por lo menos los 3 años de edad.

#### **NIÑOS PEQUEÑOS, EDAD 3-7**

**Mirar Menos de 0-2 horas al día.** Determine reglas para limitar el tiempo mirando los programas de TV o juegos en la computadora. Los niños pequeños pueden gozar de algún tiempo en frente a la pantalla, pero asegúrese de que tengan mucho tiempo para hablar, jugar, moverse y leer. La pantalla como la TV, no debe de estar en los dormitorios donde ellos no pueden ser supervisados.

**Mirar Mejor:** Escoja programas que tienen pocos o no comerciales, violencia, sexo, o el uso de drogas. Miren programas con mensajes sociales positivos que reflejan sus valores. Videos y DVD les permiten más control. También tienen menos comerciales que la TV.

**Mirar Más Astuto:** Usted puede comenzar a ayudar a sus hijos entender que lo que están enseñando en la TV no es real. Discutan lo que realmente puede pasar si una persona hiciera lo que están enseñando en la pantalla. También pueden explorar otras formas de resolver problemas.

**Mirar Juntos:** Miren programas con sus niños para compartir la experiencia. Cuando miran la pantalla juntos usted puede supervisar lo que sus niños están ven.

#### **NIÑOS, EDAD 8-12**

**Mirar Menos: 0-2 horas al día.** Determine reglas para limitar el tiempo, tal como después de completar las tareas y obligaciones, en los fines de semana, o después de la cena. No deje que mirar la televisión se imponga o domine ante la escuela, la lectura, los deportes, o la diversión.

**Mirar Mejor:** Seleccione con sus niños programas que tienen pocos comerciales, violencia, sexo o el uso de las drogas. Busquen programas con mensajes sociales positivos que están de acuerdo con sus valores. Videos y DVD les permite mayor control. También tienen menos comerciales que la televisión.

**Mirar Más Astuto:** Háblele a sus niños sobre lo que están viendo. Pregúntele que puede pasar si realmente pasara lo que están enseñando. Exploren como los comerciales animan a los niños a comprar cosas que ellos no necesitan. Discutan los valores que están enseñando.

**Mirar Juntos:** Miren programas con sus niños para que sea una experiencia compartida. También el mirar la pantalla juntos ayuda a controlar lo que ven.

#### **ADOLECENTES, EDAD 13- 18**

**Mirar Menos: 0-2 horas al día.** Hable con su adolescente sobre como ellos quieren acomodar tiempo para la pantalla en sus vidas. Haga preguntas sobre el impacto del tiempo usado en los medios de comunicación con sus amigos, con la escuela, la lectura, los deportes, el arte, etc.

**Mirar Mejor:** Anime a su adolescente a escoger programas con menos comerciales. Sugiera programas en los cuales la violencia, el sexo, y el uso de las drogas son enseñados por alguna razón, no solamente por lo emocionante. Video y DVD permiten mayor control y menos comerciales.

**Mirar Más Astuto:** Enséñele a su adolescente las técnicas para analizar los mensajes ocultos en los programas y comerciales. Hablen sobre como y porque los medio de comunicación alzan las expectativas y dejan a la gente insatisfecha.

**Mirar Juntos:** Miren programas con sus Adolescentes. Aprenda lo que a ellos les gusta y pasen tiempos juntos.