



# DESCONÉCTESE CON SU NIÑO

Un niño en promedio gasta cinco horas al día "conectado" a la televisión, computadora o juegos de video para entretenerse. En el curso de un año, eso puede significar que pasan más tiempo enfrente de una pantalla que el tiempo que están en la escuela. La Asociación Americana de Medicina recomienda que un niño menor de dos años de edad no pase tiempo frente a la pantalla y que los niños de dos años en adelante –incluso adolescentes– no tengan más de dos horas al día. **¡Establezca los límites hoy y desconéctese junto con sus niños!**

## ¿CUÁNDO ESTÁ MI HIJO DESCONECTADO?

Para calcular el tiempo que su familia pasa frente a la pantalla, recuerde incluir:

- televisión
- películas (en casa y en el cine)
- Disco de Video Digital (DVD) en el automóvil
- la Red / Internet
- correo electrónico
- mensajes instantáneos
- juegos de video
- juegos de videos portátiles
- mensajes de texto por teléfono

Hay varios aspectos negativos cuando los niños ven mucha televisión, se comunican demasiado vía correo electrónico, chatean en línea o juegan demasiados juegos de video:

**Problemas de salud y obesidad:** Los niños que ven más de cinco (5) horas de televisión al día están cuatro veces más expuestos a tener sobrepeso. Cuando su niño está sentado frente al televisor, durante esas horas él o ella NO está físicamente activo. La televisión y los anuncios por internet también mercadean la comida basura para la audiencia joven.

**Problemas de conducta, tales como agresión:** La televisión y los juegos de video - que a menudo glorifican la violencia y exponen a los jóvenes a situaciones de contenido sexual - son factores de riesgo para conductas violentas en los niños. Pueden causar agresión y conductas anti-sociales, crear una falsa impresión de la realidad y promover acción sexual irresponsable.

**Aislamiento y aburrimiento:** En términos sencillos, un niño sólo, enfrente del televisor, la computadora o consola de juego de video, es un niño que NO habla con sus padres, estudia para una prueba o juega afuera con sus hermanos y amigos. En la medida que la televisión se convierte en un hábito, nosotros perdemos el tiempo (y la oportunidad) de establecer vínculos afectivos con nuestros niños y disfrutar tiempo de calidad juntos al final de nuestros días atareados.

## DESCONÉCTESE HOY CON ESTOS 8 PASOS SENCILLOS:

**1. Registre el tiempo que su niño está "conectado" en una semana.**

¡Usted se impresionaría de lo rápido que esto va aumentando!

**2. Decida nuevas reglas CON sus hijos** (por ejemplo 2 horas por día).

**3. Encuentre nuevas formas de ocupar el tiempo.** Salga afuera, obtenga libros de la librería y desarrolle maneras orientadas a relajarse con la familia, como un juego familiar una vez a la semana en lugar de un programa de televisión en la noche.

**4. Sea el ejemplo.** No utilice la televisión como ruido de fondo ni tampoco esté chequeando constantemente su correo electrónico y apague la televisión durante la hora de comer – una plática diariamente durante la cena es una buena manera de establecer vínculos afectivos.

**5. Remueva los televisores, computadoras y consolas de juegos de la recámara de su hijo.** Sin discusión.

**6. No utilice la televisión o los video juegos como un premio o un castigo.**

**7. Cuando su niño vea la televisión o navegue en la internet, HÁGALO con ellos** si es posible, o hable con ellos acerca de sus actividades cuando hayan terminado. Su presencia y perspectiva puede cambiar la manera en que ellos interpretan lo que están viendo.

**8. Explíqueles a sus niños lo que significan los comerciales.** Concéntrese en el hecho de que cada anuncio pretende vender un producto y hacer que ellos deseen algo cuando no necesariamente lo requieren.

# SCAN

Building hope for children & families  
in Northern Virginia

Ser padres de familia puede ser una tarea difícil.  
Pedir ayuda puede ser fácil.

*Si necesita ayuda con otros desafíos en la crianza de niños, contáctenos!*

Llame al 1-800-CHILDREN o visítenos en la pagina Web  
[www.scanva.org/esp](http://www.scanva.org/esp)



ALLIES IN PREVENTION  
COALITION

An initiative of SCAN of Northern Virginia