

# ¡MANTENTE SANO

# MANTENTE ACTIVO!



**Traten de pasar menos tiempo con televisión, videojuegos, ni juegos de computadoras.**

**La salud y el tiempo frente a las pantallas.**

¿Sabías que los niños que ven mucha televisión se arriesgan a tener problemas de salud durante toda la vida? Es un hecho comprobado: pasar demasiado tiempo frente a una pantalla (viendo TV, jugando en la computadora y jugando videojuegos) se vincula con:

- Mal desempeño escolar.
- Calificaciones de lectura más bajas.
- Cambios en los patrones de dormir.
- Sobrepeso.
- Consumo de comida no nutritiva (chatarra).
- Malos hábitos al llegar a ser adultos (como fumar y consumir alcohol).
- Comportamientos violentos.

¡Únete a millones de compañeros para ver qué otras cosas te ofrece la vida! ¿Qué más pueden hacer los niños? El cielo es el límite.

**¡Ponte activo, usa tu imaginación, convive con los demás!**

- Sal a caminar con tu perro.
- Ve a dar un paseo.
- Corre alrededor de la manzana.
- Sube a una colina.
- Diviértete con un juego.
- Visita un parque.
- Monta en bicicleta.
- Lee un libro.
- Juega con una pelota.
- Visita a un amigo.
- Organiza un espectáculo.
- Cuenta un cuento.
- Platica con alguien.
- Sal a oler las flores.

**¿Cuántas horas de televisión deben mirar los niños?**

- 2 años o menor: 0 horas
- Mayor de 2 años: no más de 2 horas al día

[www.screentime.org](http://www.screentime.org) • [www.kp.org/tvturnoff](http://www.kp.org/tvturnoff) • [www.doernbecher.com](http://www.doernbecher.com)



**Doernbecher  
Children's Hospital**  
A division of Oregon Health & Science University

**KAISER PERMANENTE® viva bien**

# ¡MANTENTE SANO

# MANTENTE ACTIVO!

**A los padres: Por qué menos es mejor.**

Hágales un favor a sus hijos: APAGUE la televisión, el videojuego y el juego de computadora. El tiempo dedicado frente a las pantallas es nocivo para la salud y el comportamiento de los niños.

Los niños que pasan menos tiempo frente a la pantalla también:

- Se desempeñan mejor en la escuela.
- Leen más.
- Duermen mejor.
- Comen alimentos más sanos.
- Pesan menos.
- Les interesa menos la violencia, la actividad sexual temprana y fumar.

Los pediatras recomiendan:

- No dejar que los niños menores de dos años se expongan a las pantallas.
- No permitir televisores en las recámaras.
- Limitar el tiempo frente a las pantallas a 1 ó 2 horas diarias.
- Estar pendiente de los programas que ven sus niños.



[www.screentime.org](http://www.screentime.org) • [www.kp.org/tvturnoff](http://www.kp.org/tvturnoff) • [www.doernbecher.com](http://www.doernbecher.com)



**Doernbecher  
Children's Hospital**  
A division of Oregon Health & Science University

**KAISER PERMANENTE® viva bien**



## Cómo empezar

1. Mantenga un control. Esté pendiente de las actividades que hace su familia y porqué las hace. Llene la hoja para control de tiempo con sus hijos.
2. Esté pendiente de los programas que ve su familia y porqué los ven.
3. Hagan juntos el compromiso como familia.
4. Planifique las actividades que la familia desea hacer y pegue la lista sobre el televisor. Vaya a [www.screentime.org](http://www.screentime.org) para ver ideas sobre las 101 actividades que se pueden hacer en lugar de estar frente a una pantalla.
5. Ponga atención especial a las horas en las que depende más de la TV y haga planes específicos en su lugar.
6. Al final de la semana, hable con su familia sobre los beneficios de limitar el tiempo frente a la pantalla. Luego establezca horarios propios para apagar la TV, como un día por semana o durante la hora de la comida.
7. Recuerde que toma tiempo cambiar los hábitos. Cualquier cosa que funcione para reducir el tiempo frente a la pantalla es un cambio positivo.

## Consejos para reducir el tiempo frente a la pantalla en casa

- Coloque la TV en un lugar que no sea el centro de atención.
- Apague la TV durante las horas de comer.
- No use la TV como recompensa o castigo.
- No use la TV de niñera.



## Recursos

Acuda a las siguientes fuentes para obtener consejos, herramientas e información sobre los beneficios de reducir el tiempo que se dedica a la pantalla.

## Sitios electrónicos

Kaiser Permanente  
[www.kp.org/tvturnoff](http://www.kp.org/tvturnoff)

Center for Screen-Time Awareness (formerly TV-Turnoff Network) (Centro para conscientización del tiempo frente a pantallas, antes Red para apagar la TV)  
[www.screentime.org](http://www.screentime.org)

Hospital Infantil Doernbecher Children's Hospital  
[www.doernbecher.com](http://www.doernbecher.com)

American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría)  
[www.aap.org/healthtopics/mediause.cfm](http://www.aap.org/healthtopics/mediause.cfm)

National Institute on Media and the Family (Instituto Nacional sobre los Medios de Comunicación y la Familia)  
[www.mediafamily.org](http://www.mediafamily.org)

Center on Media and Child Health (Centro sobre los Medios de Comunicación y la Salud Infantil)  
[www.cmch.tv/](http://www.cmch.tv/)

University of Washington (Active Bodies, Active Minds Project) (Universidad de Washington - Proyecto Cuerpos Activos, Mentes Activas)  
[www.waabam.org](http://www.waabam.org)

## Libros

### *The Elephant in the Living Room: Make Television Work for Your Kids*

por Dimitri A. Christakis and Frederick J. Zimmerman  
Rodale Books, 2006

### *The Plug-in Drug*

Por Marie Winn  
Penguin, 25th anniversary edition, 2002

### *Endangered Minds: Why Our Children Don't Think and What We Can Do About It*

Por Jane M. Healy  
Simon & Schuster, 1999

## Consuming Kids

Por Susan Linn  
Anchor, 2005

## Libros para niños

### *Fix-it Board Book*

Por David McPhail  
Dutton Juvenile, 2002; de 2 a 6 años de edad

Descanso de la TV y la lectura son cosas más divertidas.

### *The Berenstain Bears and Too Much TV*

Por Stan Berenstain and Jan Berenstain  
Random House Books for Young Readers, 1984; De 4 a 8 años de edad.

Mamá impone su autoridad: ¡Los niños deben jugar!

### *Turn off the TV (Mama Rex and T Series)*

Por Rachel Vail y Steve Bjorkman  
Rebound by Sagebrush, 2003; De 4 a 8 años de edad

Mamá Rex se da cuenta de qué hacer cuando se va la electricidad.

### *Box-Head Boy*

Por Christine M. Winn y David Walsh  
Fairview Press, 1996; De 4 a 8 años de edad

La cabeza de Denny se convierte en una TV hasta que él se acuerda de su vida real y decide dedicar su tiempo en ella.

### *Aunt Chip and the Great Triple Creek Dam Affair*

Por Patricia Polacco  
Philomel, 1996; de 6 a 10 años de edad

La tía Chip le enseña a leer a la ciudad después de que todo el mundo lo había dejado de hacer por ver la TV.



[www.screentime.org](http://www.screentime.org) • [www.kp.org/tvturnoff](http://www.kp.org/tvturnoff) • [www.doernbecher.com](http://www.doernbecher.com)



# ¡MANTENTE SANO

# MANTENTE ACTIVO!

Niños que ven mucha la televisión tienen función baja en la escuela y reciben notas más bajas en la lectura que los niños que ven poca o nada de televisión.

Muchas veces estos niños pesan más y son menos sanos que los niños que no ven mucha televisión.

Y comen más comida de poco valor nutritiva (comida basura). ¿Sabía usted que hay más de 200 anuncios para comida basura en la televisión durante cuatro horas de dibujos animados los sábados por la mañana?

Si está usted sentado/a viendo la televisión, jugando a los video juegos, o usando la computadora (esto se llama "tiempo de pantalla"), usted no está moviéndose mucho.

Pero nuestros cuerpos necesitan actividad física para mantenerse sanos.

## Para ser un niño/a activo/a y saludable

- Limite su tiempo inactivo a no más de una hora al día.
- Muévase. Dé un paseo, móntese en bicicleta, salte la cuerda, baile, haga algo activo por lo menos 60 minutos al día.
- Coma bocados saludables—cinco porciones de frutas y verduras al día.
- Si está viendo la tele o la computadora, levántese de vez en cuando a moverse o estirarse.

## En vez de tiempo inactivo puede usted

- Jugar con sus amigos.
- Llevar al perro a caminar. O puede llevar al perro del vecino a caminar.
- Inventar un juego nuevo donde tiene que moverse mucho.
- Durante tiempo tranquilo, leer un libro—o escribir su propia cuenta.

Para más ideas, vaya a visitar el "TV-Turnoff Network" al [tvturnoff.org](http://tvturnoff.org) (pero haga una visita corta si puede).

En el otro lado de esta página, encontrará un diario de tiempo inactivo. Haga un juego con la familia a ver quien tiene el menor tiempo de actividad inactivo por semana. ¡Trate de disminuir los totales durante tiempo!

Y recuérdese, cambiar nuestros hábitos no ocurre rápidamente. Empiece por darse cuenta de lo que está haciendo ahora y por qué. ¡Si ve la televisión normalmente por tres horas al día, al reducir a dos horas es un primer paso enorme!



[www.screentime.org](http://www.screentime.org) • [www.kp.org/tvturnoff](http://www.kp.org/tvturnoff) • [www.doernbecher.com](http://www.doernbecher.com)

Diario de "tiempo inactivo" de: \_\_\_\_\_

¿Cuántas horas de tiempo inactivo tuvo cada día? Sume las cantidades de la semana.

Actividades durante la semana de (fechas): \_\_\_\_\_

		Cantidad de tiempo	¿Qué hizo durante su tiempo inactivo?	¿Qué cosas comió?
<b>lunes</b>	antes del almuerzo			
	después del almuerzo			
<b>martes</b>	antes del almuerzo			
	después del almuerzo			
<b>miercoles</b>	antes del almuerzo			
	después del almuerzo			
<b>jueves</b>	antes del almuerzo			
	después del almuerzo			
<b>viernes</b>	antes del almuerzo			
	después del almuerzo			
<b>sabado</b>	antes del almuerzo			
	después del almuerzo			
<b>domingo</b>	antes del almuerzo			
	después del almuerzo			

Suma total de tiempo inactivo:

--

Cosas que hizo en vez de tiempo inactivo—o cosas que le gustaría tratar la semana que viene:

---



---

**¡MANTENTE SANO**

**MANTENTE ACTIVO!**

## ¿Qué hiciste y qué hizo tu familia en lugar de ver televisión?

Haz un dibujo o escribe una historia, o los dos, sobre cómo te gusta pasar el tiempo durante la semana sin televisión.

[www.screentime.org](http://www.screentime.org) • [www.kp.org/tvturnoff](http://www.kp.org/tvturnoff) • [www.doernbecher.com](http://www.doernbecher.com)



**Doernbecher  
Children's Hospital**  
*A division of Oregon Health & Science University*

**KAISER PERMANENTE®**  **viva bien**

# ¡MANTENTE SANO

# MANTENTE ACTIVO!

## Para Niños: Actividades divertidas

Hay muchas maneras de divertirse aparte de ver televisión, jugar con videojuegos o con computadoras. Por ejemplo:

- Pinta o dibuja.
- Escribe una historia.
- Haz marionetas para los dedos y presenta un show.
- Inventa un juego de mesa o juego de cartas nuevo y juega con tu familia o amigos.

- Crea un conjunto de tambores con recipientes caseros.
- Organiza una búsqueda de tesoros o caza del tesoro.
- Monta bicicleta, patina, juega con frisbee, nada, colúmpiate o ve al parque.
- Lee un libro.
- Léele un libro a alguien.

Para obtener más ideas, consulta la lista de 101 actividades sin televisión en: [www.screentime.org](http://www.screentime.org).



[www.screentime.org](http://www.screentime.org) • [www.kp.org/tvturnoff](http://www.kp.org/tvturnoff) • [www.doernbecher.com](http://www.doernbecher.com)





¡MANTENTE SANO

MANTENTE ACTIVO!

## Datos Sobre el Tiempo Frente a la Pantalla y los Niños



Un sinnúmero de estudios recalcan la idea de que los niños son más saludables, mejor ajustados y realizan mejor las actividades de la escuela cuando no ven mucha televisión.

### Los estudios han vinculado el mirar televisión excesivamente (y a veces el jugar videojuegos) con

- El rendimiento deficiente en la escuela, especialmente en lenguaje y lectura.
- Menos habilidad imaginativa.
- Problemas con la concentración.
- Cambios en los patrones de dormir.
- Exceso de peso.
- Habilidades de planificación y de criterio deficientes.
- Tendencia a recurrir a la violencia para la resolución de problemas.

### Ver televisión y el aumento de peso

- Cada hora que un niño en edad escolar se pasa viendo la televisión está asociado con 167 calorías adicionales.
- Tan solo una hora de mirar televisión diariamente está asociado con mayor consumo de comida no nutritiva como dulces, papitas fritas y pizza.
- Dos o más horas de mirar la televisión diariamente están asociadas con la gran posibilidad de tener sobrepeso en los niños de 3 años de edad.
- Los niños que tienen televisión en sus recámaras comen más refrigerio que aquellos que no la tienen.

[www.screentime.org](http://www.screentime.org) • [www.kp.org/tvturnoff](http://www.kp.org/tvturnoff) • [www.doernbecher.com](http://www.doernbecher.com)



**Doernbecher  
Children's Hospital**  
A division of Oregon Health & Science University

**KAISER PERMANENTE® viva bien**

## Ver televisión y la violencia

- Por lo general, los niños ven 10,000 actos de violencia en televisión cada año.
- 61% de los programas de televisión incluyen violencia.
- El mirar mucha televisión a los 4 años corresponde con comportamiento de agresivo en la escuela entre los 6 y 11 años.
- Los niños que en los primeros años de primaria estuvieron expuestos a la violencia de la televisión fueron adultos más violentos 15 años más tarde.

## Ver televisión y la escuela

- Los niños en la escuela media que vieron televisión, películas y juegos de vídeos se desempeñaron peor en la escuela que los niños que vieron menos televisión.
- Los niños en tercer grado con televisiones en sus habitaciones tuvieron un puntaje menor de 7 a 9 puntos en las pruebas estandarizadas que aquellos niños sin televisiones en sus habitaciones.

## Ver televisión y el dormir

- Los niños de edad temprana que ven televisión tienden a tener horarios irregulares de dormir.
- Los adolescentes que ven televisión más de 3 horas al día tienen mayor probabilidad de tener problemas de dormir cuando pasan a ser adultos.

## Fuentes

American Academy of Pediatrics  
*Archives of Pediatric & Adolescent Medicine*  
*Developmental Psychology*  
Kaiser Family Foundation  
*Pediatrics*  
*Public Health Nutrition*

