

¿Sabía que la mayoría de los menores de 6 años pasan más de 2 horas diarias sentados frente a una pantalla de TV o monitor de computadora? Tal vez esto no parezca demasiado tiempo, pero es importante entender que tiene un gran impacto en su salud y desarrollo, además de preparar el camino para dedicar incluso más tiempo a la TV, películas, páginas de Internet, juegos de video, música y libros a medida que vayan creciendo. De hecho, el típico niño estadounidense mayor de 8 años pasa más tiempo en contacto con los medios de comunicación que con sus padres o en la escuela. Pese a esto, los medios son divertidos y los padres y sus niños los adoran. ¿Entonces qué puede hacer como padre?

**1. Establezca límites sobre el tiempo que pasan lo niños con los medios y hágalos cumplir.** Limite el tiempo que sus hijos pasan frente a una pantalla o monitor a un máximo de 1 o 2 horas diarias. Los niños menores de 2 deben mirar TV/videos tan poco como sea posible; de hecho la Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que no miren TV para nada.

**2. No permita que sus hijos tengan una TV o computadora en sus recámaras** ya que de lo contrario será muy difícil reducir el tiempo de exposición o saber qué están mirando.

**3. Haga su tarea.** Visite [www.common sense media.org](http://www.common sense media.org) para escoger medios divertidos y apropiados para la edad.

**4. Mire y escuche con sus hijos.** Explíqueles lo que ven; dígales qué le gustó, que no y por qué; pregúnteles quien es su personaje favorito y por qué, y anímelos a cantar, aplaudir, saltar y bailar con los personajes.

**5. Use a los medios para fomentar la**

**imaginación y creatividad de sus hijos.** Pregúnteles: “Si tú hubieses escrito la historia, ¿cómo cambiarías el final?”

**6. Explique a sus hijos la diferencia entre la fantasía y la realidad.** Los niños menores de 7 años no siempre saben qué es verdad y qué es mentira. A menos que estén mirando las noticias, explíqueles que lo que ven en la televisión o en las películas no es verdad. Y puesto que los niños generalmente imitan a sus personajes mediáticos favoritos, recuérdelos que no pueden hacer las mismas cosas que los dibujos animados o superhéroes sin lastimarse.

**7. Explique que la violencia no es una forma correcta de solucionar problemas.** Hable con sus hijos siempre que un personaje solucione un problema lastimando a otro. Sugiera formas no violentas de resolver la situación: “En vez de golpear a su amigo, ese niño podría haberle dicho por qué estaba enfadado”. No se olvide de preguntarles qué piensan.

**8. Asegúrese de que sus hijos entiendan los anuncios.** Los niños pequeños no entienden la diferencia entre los anuncios y los programas. Explíqueles que el propósito de los anuncios es vender algo y que generalmente exageran la calidad del producto para hacerlo más atractivo o necesario.

**9. Balancee el uso de los medios con otras actividades** – apague el medio de comunicación y anime a sus hijos a jugar y a estar activos.

**10. Asegúrese de leerles y de visitar la biblioteca.** Esta es una solución excelente para fomentar su alfabetización y amor por los libros.