



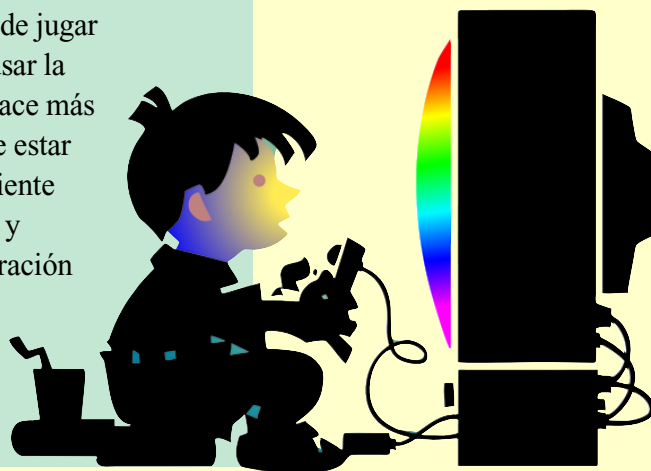
Controlar el tiempo ante la pantalla

El tiempo ante la pantalla incluye las horas que se pasan en ver la televisión, jugar videojuegos, y usar la computadora. La televisión puede ser muy educativa, pero a veces lo que enseña no es bueno para los niños. La investigación ha descubierto que el ver la tele por unas horas cada día reduce la capacidad de los niños para la lectura, porque causa en ellos una adicción a las imágenes rápidas que producen emociones fuertes e inmediatas, en vez de crear sus propias imágenes mentales, basadas en las palabras que leen. Otros estudios investigadores han encontrado que el cerebro de los niños pequeños es cambiado por ver unas horas de televisión, incluyendo los programas que se consideran de los mejores para niños.

Se ha descubierto que por cada hora que un niño ve la televisión cada día, se aumenta por un nueve por ciento su potencial para la agresión. Así que, el promedio de 3.5 horas que los niños pasan delante de la televisión, ¡aumenta su potencial para la agresión por un 30 por ciento!

En muchos hogares, apenas hay tiempo suficiente para hacer

la tarea, y eso se hace justo antes de ir a la cama. Una encuesta hecha en California indicó, que cuánto más tiempo los niños ven la televisión, menos tiempo quieren estar en la escuela. Así que, una noche de jugar videojuegos o usar la computadora, hace más difícil la idea de estar listo el día siguiente para la escuela, y reduce la preparación para el aprendizaje.



Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Escoger los programas que Ud. y su hijo consideran apropiados para que él los vea solo, o para que Uds. los vean juntos.** Luego indicar el día y la hora del programa en una tabla, asegurándose de que tiene tiempo para la familia, los quehaceres, el ejercicio/deporte, la tarea, la lectura, y para comer, dormir, y jugar, antes de encontrar tiempo para “la pantalla.” De esta manera, su hijo practica el hábito de llenar su vida con actividades más allá del mundo de imágenes en la pantalla.
- **Hacer un trato con su hijo para que pueda ganar tiempo para “la pantalla,” siempre que haya un límite máximo.** Ese tiempo se puede ganar haciendo quehaceres extras, leyendo, o ayudando a los papás o a los hermanos, por ejemplo.
- **Vigilar para saber lo que su hijo está viendo en la tele, en el internet o en los videojuegos, para saber si es apropiado, y para poder hablar con él de lo que está viendo.** Hablar sobre lo que está pasando en la pantalla, para desarrollar sus habilidades verbales y para asesorar cuánto está entendiendo.