

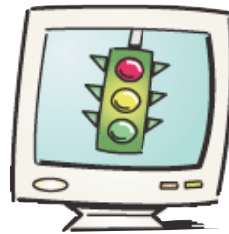
La lectura es éxito

Controle el tiempo de pantalla de su niño

La televisión y las computadoras pueden proporcionar beneficios al aprendizaje de su niño. Pero pasar un tiempo prolongado en frente de una pantalla también puede tener efectos negativos. Los estudios muestran que demasiado tiempo de pantalla puede interferir con una actividad física, con la tarea, con el tiempo familiar—y con la lectura. Leer seguido se convierte en una tarea en lugar de una actividad importante y divertida. Para tomar el control del tiempo siga estas directrices:

¿Sabía que?

- El promedio de hogares de EE.UU. tiene la televisión prendida más de 51 horas a la semana.
- Los niños de ocho a 18 años pasan más tiempo en tiempo de pantalla que el que pasan en cualquier otra actividad cuando están despiertos—casi cuatro horas al día en frente de una pantalla de televisión, además de dos horas adicionales jugando en la computadora y videojuegos.
- Un niño promedio de EE.UU. verá 360,000 comerciales antes de graduarse de la preparatoria.



¿Cuánto es demasiado?

Demasiado tiempo de pantalla puede quitarle a su niño el tiempo que debe pasar aprendiendo, explorando y leyendo.

La Academia Americana de Pediatría recomienda limitar el tiempo medio total a una o dos horas de programación de *calidad* por día.

Controle el tiempo de ver televisión

- Quite la tele de la recámara de su niño.
- Apague la tele a la hora de la comida.
- Establezca un horario de ver la televisión. Escoja los programas con cuidado.
- Expida boletos, cada uno valdrá 30 minutos de tiempo de pantalla. Cuando se acaban los boletos, se apaga la pantalla.

- Pida ver un diario semanal de los programas que ve su niño. ¡También podría hacer que su niño escriba reseñas!
- Anime a su niño a hacer preguntas respecto a los programas.
- Apague la TV cuando nadie la esté viendo.

¿Y los videojuegos?

- Manténgase informado de qué juegos está jugando su niño. Hable con otros padres.
- Vea los juegos antes de permitir que su niño juegue solo.
- Establezca límites. Haga que su niño lea durante un período más largo en lugar de jugar videojuegos.
- Use un reloj automático. Cuando suene, el tiempo del juego ha terminado.

Controle el uso de la computadora

- Mantenga la computadora de su casa en un lugar central donde pueda controlar su uso.
- No permita que su niño navegue la Internet al azar. Apruebe las páginas que visite su niño.
- Prohíba estrictamente compartir información e imágenes personales en línea.
- Consulte con la maestra respecto a las páginas de Internet relacionadas con la escuela.

Recuerde: ¡El tiempo que se pasa viendo televisión o jugando videojuegos es tiempo que *no se pasa* leyendo!

