

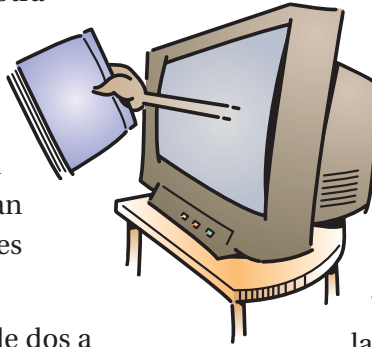
# La lectura es éxito

## ¡Apague la televisión y agarre un libro!

Las investigaciones muestran cada vez más porqué es importante limitar la cantidad de tiempo que pasan los niños enfrente de la televisión o de la computadora. Todo, desde su habilidad de leer hasta su salud física se afecta por todas esas horas frente a la pantalla. Las horas perdidas que pasan viendo tele y jugando videojuegos les roba tiempo a los niños que podrían pasar leyendo. Dominar el monstruo de la TV es una manera fabulosa de desarrollar las destrezas de lectura de su niño.

### ¿Sabía que ...

- **La Academia de Pediatría Americana** recomienda no más de una a dos horas por día de tiempo de pantalla de calidad para los niños?
- **Los niños pasan más tiempo**, en promedio, viendo televisión y jugando videojuegos que pasan en cualquier otra actividad aparte de dormir?
- **Las investigaciones** muestran que los niños que pasan más de 10 horas a la semana enfrente de la televisión no leen tan bien como aquéllos cuyos padres establecen límites?
- **Veinte por ciento** de los niños de dos a siete años, 46% de los niños de ocho a 12 años y 56% de los niños de 13 a 17 años tienen televisores en sus recámaras?



- **Escoja programas educativos** o que enseñen una lección, tal como esperar su turno. Todos los programas para niños en los canales públicos tienen una de estas cualidades.

- **Mire la tele con su hijo** cuando pueda.

Hable de lo que está ocurriendo.

Pregúntele lo que opina sobre los personajes. ¿Son divertidos? ¿Toman buenas decisiones? Preguntarle a su hijo acerca del programa también le puede ayudar a su hijo a diferenciar entre lo que es “real” o “imaginario” en la televisión.

- **Ayude a su hijo a recordar** lo que aprendió. “¡Mira, la letra sobre aquella señal es la misma que vimos en *Plaza Sésamo!* ¿Qué letra es?”
- **Saque de su biblioteca** *Los Osos Berestain y Demasiada Tele*. Léaselo a su niño. Después platique con él sobre porqué es mejor limitar el tiempo de ver televisión.
- **Haga un calendario**. Haga que su niño ponga una pegatina en cada día que no vea televisión. Una vez que gane un cierto número de pegatinas, prémielo con un viaje al parque o con otra actividad.

### Domine la televisión

- **Limite el tiempo de tele.** Menos de dos horas al día es estupendo, pero está bien si de vez en cuando hace una excepción debido a una ocasión especial—de vez en cuando.
- **Sepa lo que su hijo está viendo** en la tele. A esta edad, los niños deben seleccionar sus programas de una lista aprobada por los padres.

