

Establezca límites para ver la tele

Todos sabemos que ver mucha televisión no es bueno para nosotros. Sin embargo, puede ser difícil para los niños y padres apagar la tele. Es importante fijar límites para ver televisión.

Estas son algunas maneras en que usted puede ayudar a sus hijos a ver televisión de manera responsable:

- Prenda el televisor solo para espectáculos especiales que quieren ver, y luego apáguelo. Los niños también aprenderán a hacerlo, en lugar de simplemente prenderlo y distraerse.
- Escoja programas educativos apropiados para la edad de su hijo.
- Evite usar la televisión como niñera. Los niños pensarán que usted cree que ver la tele es bueno para ellos.
- Vea televisión con su hijo y explíquele la diferencia entre lo que es de mentira y lo que es real.

Recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría:

- **Del nacimiento a 2 años:** Nada de tiempo frente a la pantalla. Durante esta edad el cerebro se está desarrollando rápidamente. Los niños pequeños aprenden mejor interactuando con la gente, no con las pantallas.
- **Niños mayores de 2 años:** No más de 1 a 2 horas al día de programación educativa y no violenta.

Fuente: Community Prevention Tips and Resources. Children's Trust of South Carolina.

Mapa del río

