

8 maneras

de tomar el control de la TV en su casa

1. Guarde un expediente

- Escriba los programas que su niño ve en TV. Esto le dará una idea mejor de cuánto TV y qué programas su niño está mirando. Entonces, usted puede comenzar hacer cambios.

2. Ponga límites

- Limite el tiempo del juego de la TV, de la computadora y del video a no más de 2 horas por día. (Como recomendado por *American Academy of Pediatrics*)

3. Elija sabiamente

- Leído los listados de la TV para ver el programa de antemano antes de su niño lo miran. Busque programas que puede ayudar a su niño a desarrollar intereses en diversas áreas, tales como matemáticas, historia, y naturaleza.

4. Digan cuando y donde

Los padres deben de decidir cuando y donde ver TV.

- Tareas debe ser hecho primero.
- Pase por lo menos 30 minutos que hacen una cierta forma de actividad física antes de dar un plazo de TV TIEMPO.
- Apague la TV mientras que comen y quite la televisión del dormitorio de su niño.

5. Materias de la familia

Pase calidad de tiempo con su familia y PLATIQUEN. Hable mientras que usted prepara una comida sana, mientras que usted hace los platos, o mientras que va en camión junto después de cena.

6. Eduque, eduque, eduque

Cambie cada programa en una ocasión de aprendizaje.

- Discuta los caracteres de la demostración, los estereotipos que usted ve, las sensaciones sobre situaciones, y lecciones que se pueden aprender del programa.

7. Ensene a su hijo lo que significa los comerciales

Sus hijos no son expertos en ver lo que es propaganda.

- Padres necesitan enseñarles a sus hijos que la propaganda de la TV son nada más para hacer a uno comprar cosas que son muy caras o cosas que son malas para nosotros.
- Es preferido ver programas en PBS que no tienen comerciales.

8. Sea un buen ejemplo

Limítese el tiempo de TV para usted mismo y haga ejercicio 30 minutos al día.

PG: Se sugiere la presencia de Adulto

Supervise a su hijo mientras ve TV



Viendo mucha TV lleva a su hijo que tenga una vida con malos hábitos y más tarde los lleve a la obesidad.



Ver mucha TV les quita el tiempo de estar con familia y muchas otras cosas como tarea y jugar con amigos. Esto puede hacer que sus grados bajen, que tengan menos amigos, y también limita el tiempo con familia.



Supervisando a su hijo mientras mira es tan importante como cuánto tiempo mira la TV.

Entienda el impacto que la TV tiene en su hijo



Se ha encontrado un acoplamiento directo entre las horas de la TV que miran y el índice de su hijo de la obesidad.



La investigación demuestra que ver demasiada TV se puede también relacionar con agresivo, grosero, o violento con portamiento, funcionamiento académico pobre, sexualidad prematura; pesadillas frecuentes; y el uso de drogas y del alcohol.



La publicidad de la TV es otro motivo de preocupación por padres. El niño, o medio ve cerca de 20 000 anuncios al día, que se diseñan para animar a niños que deseen que filve. Los bocados y los alimentos de preparación rápida ofrecen raramente artículos nutritivos. Esto puede conducir a su niño a elegir los alimentos más sanos mientras que en la escuela, la tienda de comestibles, o restaurantes.

Que debe de hacer el padre?



Deben de atacar estos problemas en casa. Deben hacer ejercicio en casa y mantener el ejercicio diariamente. Toda la familia va a mejorar con este cambio. Están en la vuelta de una buena vida!