


# La televisión, los videos y los niños pequeños



*Hoy pueden hallarse programas televisivos y videos para cualquier edad—¡hasta para los bebés! Pero, ¿cuánto “tiempo con la pantalla”—tiempo que se pasa con el televisor o la computadora—debe permitirse a los niños pequeños? ¿Cómo les afecta el tiempo con la pantalla? Y ¿qué pueden hacer los padres al respecto?*

 **La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los padres de familia desanimen que sus hijos menores de dos años de edad pasen tiempo alguno mirando televisión o usando la computadora.**

La AAP también sugiere que los niños de edad preescolar miren únicamente programas de buena calidad y no más de 1 a 2 horas al día.


 **La televisión y los videos pueden tener efectos negativos en un niño pequeño.**

*El desarrollo cognitivo.* La televisión y los videos pueden apartar a un niño de dos modos importantes de aprender: la exploración de su mundo y la lectura de libros. Llega a ser un espectador pasivo en lugar de un aprendiz activo.

*El desarrollo social.* Cuánto más tiempo una niña pasa ante el televisor, menos tiempo pasa jugando con los demás. Está perdiendo los provechos que se experimentan en grupos de compañeros.

*La nutrición y el bienestar físico.* Los niños que pasan horas viendo la televisión y los videos tal vez no hagan suficiente ejercicio. El ver anuncios de “comida basura” también puede contribuir a malos hábitos de alimentación entre los niños. La investigación reciente sugiere que la reducción del tiempo con la pantalla puede disminuir el riesgo de obesidad infantil.

*El comportamiento y las actitudes.* Los padres tal vez no aprueben muchas cosas que los videos y la televisión pueden enseñar a los niños. Algunos niños aprenden un habla ofensiva y vulgar de la televisión. Los programas violentos podrían relacionarse con pesadillas, agresión y temores de ser lastimado. Los programas televisivos y videos podrían tener contenido sexual impropio para niños. Los programas y los anuncios pueden inducir a los niños a valorar demasiado los bienes materiales.

 **Hay varias cosas que los padres pueden hacer:**

*Deje apagado el televisor.* Los niños pueden divertirse y aprender de otras maneras. Los padres tal vez quisieran preguntar acerca de las reglas de un cuidador respecto a la televisión y los videos.

*Permita un tiempo con la pantalla principalmente educativo.* Los videos y programas informativos y de alta calidad pueden ser tan intrigantes como las caricaturas animadas.

*Examine los programas y videos de antemano.* No hay ningún sistema perfecto de clasificación. Con una vista anticipada usted puede saber exactamente lo que su hijo verá.

*Mire la televisión junto con su hijo.* Haga preguntas y comentarios que ayudan a desarrollar la comprensión de los medios informativos. “Ese monstruo se ve bien temible, pero no es más que una persona fingiendo.” “¿Qué hace ese anuncio para hacernos querer comprar esa muñeca?”

*Evite que la televisión sea el centro de la vida familiar.* No guarde el televisor ni en el cuarto de jugar ni en la recámara, y apáguela cuando comen.

*Haga un horario del tiempo con la pantalla con su hijo, y atégase a él.*

Juntos usted y su hijo pueden planificar maneras de aprender, jugar y relajarse sin el televisor.

---

**English Title:** Television, Videos, and Young Children



29 Children's Research Center  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Teléfono: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732  
Gratis: 877-275-3227 (Voz/TTY)  
Email: iel@uiuc.edu  
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Para más páginas de consejos acerca de otros temas, favor de visitar el: <http://illinoisearlylearning.org>