

# Tomando buenas decisiones: Medios de comunicación y salud física de los niños pequeños, consejos para los padres <sup>1</sup>

Stephanie C. Toelle y David C. Diehl<sup>2</sup>

Muchos padres están preocupados si la cantidad de tiempo que los niños ven televisión, usan los videojuegos o la computadora pueden afectar su salud. Los medios de comunicación han incrementado la tasa de niños obesos y el sobrepeso ha colmado estas preocupaciones.

Es cierto que ha habido un incremento dramático del número de niños con sobrepeso en las últimas décadas, de ahí que los padres estén preocupados. Los riesgos de salud graves asociados con el sobrepeso son el asma, apnea del sueño, diabetes tipo 2, presión arterial alta, problemas con las articulaciones y depresión.

Los padres pueden considerar un poco de cosas para determinar si el tiempo que sus hijos están frente a la pantalla es saludable:

- la *cantidad* de tiempo que sus niños están frente a la pantalla
- si el tiempo frente a la pantalla mantiene activo a sus niños
- si los *mensajes* de la pantalla afectan los hábitos alimenticios

- si el tiempo frente a la pantalla afecta lo *qué* los niños comen y beben

## Principales conclusiones de los estudios

Los estudios nos dicen mucho sobre el impacto de la televisión y el uso de la computadora en la salud de los niños.<sup>1</sup> El tiempo frente a la pantalla puede ser saludable, pero debe ser cuidadosamente monitoreado por un padre.

- **El exceso de tiempo frente a la pantalla está relacionado con el sobrepeso en los niños.** Profesionales médicos recomiendan que los niños menores de dos años no vean televisión. Los niños menores de los seis años de edad no deben ver más de una a dos horas de programas de buena calidad. Sin embargo, más de un tercio de los niños en etapa preescolar miran más de dos horas de televisión diaria.
- **Los niños necesitan oportunidades y estímulos para estar activos.** Reducir el tiempo de estar frente a la pantalla no significa que a cambio ellos jugarán más. Los padres pueden ayudar a sus niños a mantenerse saludables animándolos a jugar activamente en un ambiente seguro.

1. Este documento, FCS2294-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de publicación: junio 2011. Traducido del inglés por Claudia Peñuela. Por favor visite el sitio en la Web en EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Stephanie C. Toelle, extensionista IV, oficina de extensión del condado de Duval, Jacksonville, FL. David C. Diehl, PhD, profesor asistente, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611.

- **La televisión afecta el tipo de alimentos que los niños comen.** Los comerciales inducen a los niños a pedir alimentos azucarados y altos en grasa, los cuales los padres les dan a los niños cuando éstos molestan mucho.
- **Comer en familia juntos con la televisión apagada ayuda a comer más sano.** Las familias que comen juntas con la TV apagada comen más frutas y verduras y consumen menos meriendas fritas, dulces o gaseosas que cuando las familias comen con la televisión prendida.
- **Los niños tienden a comer más frente a la TV que cuando hacen actividades más sedentarias.** Por ejemplo, ellos comen menos mientras leen o hacen algo manual, quizás porque sus manos están ocupadas.

## Lo que pueden hacer los padres

¿Cómo los padres pueden ayudar a mantener un peso saludable en los niños pequeños? La prevención es la clave. La investigación sugiere seguir estos pasos para evitar el sobrepeso en los niños<sup>ii</sup>

- **Apoye y proteja el ambiente de su comunidad.** Provea oportunidades para que los niños y las familias disfruten las actividades al aire libre. Esto puede incluir tener caminos, ciclovías, parques y centros de recreación que estén disponibles y que sean de fácil acceso.
- **Provea un ambiente seguro donde los niños puedan jugar.** Lleve a sus niños a lugares y actividades en las que se sientan seguros. Ellos necesitan aprender reglas cuando ellos juegan con los amigos o entre familia.
- **Restrinja ver la televisión y el uso de otras pantallas a menos de 2 horas por día (nada de televisión para niños menores de 2 años de edad).** Negocie el tiempo de ver TV y escoja que ven los niños. Tenga en cuenta que puede hablar con su niño sobre el uso de la pantalla.
- **No permita que los niños coman mientras ven televisión. Comer juntos como familia con la TV apagada.** Los niños frecuentemente comen más o escogen alimentos menos saludables mientras ven TV. Desconectar la TV a la hora de comer, aumenta la consciencia de qué y cuánto se está comiendo. Además, mejora la comunicación familiar y disminuye el tiempo total de TV.
- **Mantenga los televisores y los computadores fuera de las habitaciones.** Los niños quienes tienen un televisor en su habitación ven más televisión que los que no la

tienen. Además, su tiempo frente a la pantalla tiende a estar sin supervisión, lo que puede crear preocupaciones de seguridad cuando están un poco más grandes.

- **Evite la influencia de los comerciales.** Ponga en silencio elTV o use a DVR o TiVo® y adelante el programa para evitar los comerciales. ¡Los videos/DVDs sin comerciales son una opción! Esto limita la influencia de los comerciales con alimentos poco saludables.
- **¡Sea un modelo a seguir!** Coma saludablemente, este activo y usted limite el uso de los medios de comunicación. Su hijo tendrá más posibilidad de hacer lo mismo ahora y el resto de su vida.

## Recursos en internet

La siguiente lista presenta recursos para padres interesados en cómo pueden tomar control del problema de los medios de comunicación y su impacto en la salud de los niños pequeños.

**American Academy of Pediatrics Media Matters** ([www.aap.org/advocacy/mediamatters.htm](http://www.aap.org/advocacy/mediamatters.htm)) Ofrece una visión general de la campaña de AAP acerca de los medios de comunicación y los efectos en los niños, así como de declaraciones y política de promoción, folletos de educación pública y presentaciones de los problemas de los medios de comunicación.

**American Academy of Pediatrics Overweight and Obesity** ([www.aap.org/obesity](http://www.aap.org/obesity)): El sitio sobre sobrepeso y obesidad de la AAP recomienda libros y folletos para los padres sobre un crecimiento sano.

**Centers for Disease Control and Prevention** ([www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/childhood/index.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/childhood/index.htm)): El centro de prevención y control de enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) ofrece datos y consejos para los padres y profesionales sobre sobrepeso infantil y obesidad.

**Center on Media and Child Health** ([www.cmch.tv](http://www.cmch.tv)): Creado por *Children's Hospital Boston, Harvard Medical School* y *Harvard School of Public Health*, ofrece información para padres, maestros e investigadores.

**Center for Screen-Time Awareness** ([www.screentime.org](http://www.screentime.org)): Patrocinadores de campañas como una semana con la televisión apagada, para que las familias tomen conciencia del uso de este medio.

**Children Now** ([www.childrennow.org/index.php/learn/medias\\_impact/](http://www.childrennow.org/index.php/learn/medias_impact/)): Una organización nacional que evalúa

y defiende las políticas públicas referentes a cuestiones de problemas infantiles, incluyendo el impacto de los medios de comunicación en la salud de los niños.

**CommonSense Media** ([www.commonsensemedia.org/](http://www.commonsensemedia.org/)): Ofrece recursos y revisiones de películas, programas de televisión, juegos, música, libros y páginas Web (relevantes para niños de 2 a 4 y 5 a 7 años de edad, como para niños mayores).

**Healthy Habits for Healthy Kids** ([www.wellpointfoundation.org/noapplication/f0/s0/t0/pw\\_all6208.pdf](http://www.wellpointfoundation.org/noapplication/f0/s0/t0/pw_all6208.pdf)): Guía para los padres sobre nutrición y actividades.

**National Institute on Media and the Family** (<http://www.parentfurther.com/technology-media>): NIMF patrocina el movimiento *MediaWise*. Este sitio ofrece folletos y consejos, tarjetas de video juegos, seguridad en el internet, y actividades y recursos relacionados con los medios de comunicación.

**Nutrition Explorations** ([www.nutritionexplorations.org](http://www.nutritionexplorations.org)): Información para padres y educadores, además de juegos divertidos en línea de nutrición para los niños.

**The Center for Weight and Health** (<http://cwh.berkeley.edu/>): Ofrece programas, proyectos y materiales enfocados en el sobrepeso infantil.

**We Can!** ([www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan)): Este programa patrocinado por el gobierno federal tiene tres objetivos principales; mejorar la selección de alimentos, aumentar la actividad física y reducir el tiempo frente a la pantalla. Aunque está dirigido a las familias de niños entre las edades de 8–13 años, esto nunca es demasiado temprano para adaptar algunos de los comportamientos saludables que se promueven a través de este programa.

## Notas finales

<sup>i</sup> Para una revisión más detallada de la investigación revisar la publicación EDIS FCS2293/FY1076 *Making Good Decisions: Media and the Physical Health of Young Children* en <http://edis.ifas.ufl.edu/FY1076>

<sup>ii</sup> Estas recomendaciones se adaptaron de las siguientes fuentes:

- Dehghan, M., Akhtar-Danesh, N., & Merchant, A. (2005). Childhood obesity, prevalence and prevention. *Nutrition Journal* 4(1), 24.

- Center on Media and Child Health Tips for Media Use. Available at: [www.cmch.tv/mentors\\_parents/overweight\\_suggestions.asp](http://www.cmch.tv/mentors_parents/overweight_suggestions.asp);
- Jordan, A., Robinson, T.N. (2008). *Children, television viewing, and weight status: Summary and recommendations from an expert panel meeting*. The ANNALS of American Academy of Political and Social Science, 615, 119-13.; and,
- U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General (2007). *The Surgeon General's call to action to prevent and decrease overweight and obesity: Overweight in children and adolescents*. Available at: [www.surgeongeneral.gov/topics/underageddrinking/call\\_toaction.pdf](http://www.surgeongeneral.gov/topics/underageddrinking/call_toaction.pdf).