



2 horas o menos delante de una
pantalla

Introduzca el concepto 5-4-3-2-1

Explique que hoy hablaremos acerca de cómo actuar en torno a niños que pasan 2 o menos horas por día delante de una pantalla.

El mensaje 5-4-3-2-1 Go! fue desarrollado por el Consorcio para Reducir la Obesidad en los Niños de Chicago del Children's Memorial Hospital.

- ★ 5+ porciones diarias de frutas y verduras
- ★ 4 porciones diarias de agua
- ★ 3 porciones diarias de lácteos bajos en grasas
- ★ **2 horas o menos diarias delante de una pantalla**
- ★ 1 hora o más de actividad física



Esta presentación forma parte del mensaje 5-4-3-2-1 y se concentrará en el 2, que es 2 horas o menos diarias delante de una pantalla.

¿Qué significa tiempo delante de una pantalla?

Tiempo que se pasa:

- ★ Viendo la televisión
- ★ Usando la computadora
- ★ Jugando juegos de video
 - ★ Con la computadora
 - ★ Con dispositivos para juegos de video
 - ★ Incluye los de mano



El tiempo que se pasa delante de una pantalla incluye ver la televisión, usar la computadora y jugar con juegos de video – ya sea en una computadora, usando sistemas de juego como XBox, y dispositivos de mano para juegos de video.

¿Por qué reducir el tiempo delante de una pantalla?

- ★ Efectos sobre la salud
- ★ Efectos sobre la educación
- ★ Efectos sobre el comportamiento

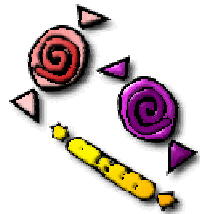


¿Por qué reducir el tiempo de su familia delante de una pantalla a 2 horas por día? Pasar mucho tiempo delante de una pantalla se asocia con un estilo de vida más sedentario y un exceso de refrigerios. Cuando se aumenta el tiempo delante de una pantalla se aumenta el riesgo de obesidad. Puede haber otros efectos sobre la salud, como dolor de espalda e insomnio, para mencionar tan sólo algunos. Y existen efectos psicológicos para los niños que incluyen mayor temor al delito y la insensibilización ante la violencia.

[<http://www.aic.gov.au/publications/tandi/tandi55t.html>]

Efectos sobre la salud

- ◆ Aumento del tiempo delante de una pantalla = mayor riesgo de obesidad
 - ◆ Tomar demasiados refrigerios
 - ◆ Exposición a publicidad de comidas



Veamos, ¿qué hay de malo en pasar tiempo delante de una pantalla, y por qué limitarlo?

Cuando se pasa más tiempo delante de una pantalla se aumenta el riesgo de obesidad debido al estilo de vida más sedentario, acompañado de tomar demasiados refrigerios. Pasar más tiempo delante de una pantalla significa ver más anuncios y espectáculos que incitan a comer alimentos no saludables. Y se ha comprobado que las personas tienen una mayor tendencia a tomar refrigerios cuando están viendo la televisión. Las personas que comen cuando ven la televisión a menudo no se dan cuenta de las cantidades que comen, y a menudo comen más de lo previsto. Los resultados de un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de Alabama comprobaron que tomar refrigerios cuando se está viendo la televisión está asociado con un aumento general de la ingestión calórica y de calorías derivadas de grasas.

[Television viewing and snacking. Gore, SA... Eat Behav. 2003 Nov; 4(4):399-405]

Efectos sobre la salud

- ✧ Dolor de espalda
- ✧ Insomnio*
- ✧ Ansiedad
- ✧ Temor al delito
- ✧ Insensibilización ante la violencia



"Investigadores japoneses comprobaron recientemente que entre 25,000 empleados de oficina estudiados durante tres años, las personas que pasaban más tiempo delante de una pantalla de computadora sufrían más de síntomas como dolor de espalda, ansiedad e insomnio. Las personas con los peores síntomas pasaban cinco o más horas al día con la computadora". SHAPE, August 2003,

*Insomnio también observado en los niños:

En particular, la presencia de un aparato de televisión en el dormitorio de un niño puede ser un factor contribuyente, relativamente no reconocido pero importante, en los problemas de sueño de los escolares.

[Television-viewing Habits and Sleep Disturbance in School Children; Judith Owens, MD, MPH*, Rolanda Maxim, MD*, Melissa McGuinn, BA , Chantelle Nobile, BA , Michael Msall, MD*, and Anthony Alario, MD*

<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/full/104/3/e27#B4>]

Educación y efectos sobre el comportamiento

★ Educación

- ✧ Televisión en el dormitorio = notas más bajas en las pruebas
- ✧ Capacidad de atención

★ Efectos sobre el comportamiento

- ✧ Comportamiento agresivo
- ✧ Fumar
- ✧ Consumismo



EDUCACIÓN:

Notas de pruebas: Un estudio de investigadores de la Facultad de Medicina y la Johns Hopkins University indica que los alumnos de tercer grado con televisores en sus dormitorios sacaron notas mucho peores en las pruebas estandarizadas que sus compañeros sin televisión. <http://news-service.stanford.edu/news/2005/july13/med-television-071305.html> [The Remote, the Mouse, and the No. 2 Pencil The Household Media Environment and Academic Achievement Among Third Grade Students; Dina L. G. Borzekowski, EdD; Thomas N. Robinson, MD, MPH; *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2005;159:607-613.]

Atención: La exposición temprana a la televisión en niños de 1 a 3 años está asociada a problemas de atención a los 7 años, según un estudio del Children's Hospital and Regional Medical Center de Seattle. El estudio reveló que cada hora de televisión vista al día a las edades de 1-3 aumenta el riesgo de problemas de atención, como ADHD, en casi un 10 por ciento a la edad de 7 años. <http://www.sciencedaily.com/releases/2004/04/040406090140.htm> [published in the April 2004 issue of PEDIATRICS]

Comportamiento

Agresión: Se evaluó la correlación entre ver la televisión y el comportamiento agresivo durante un intervalo de 17 años en una muestra comunitaria de 707 individuos. Se encontró una asociación significativa entre la cantidad de tiempo pasado viendo la televisión durante la adolescencia y la adultez temprana y la probabilidad de actos agresivos subsiguientes en contra de terceros.

[*Television Viewing and Aggressive Behavior During Adolescence and Adulthood*; Jeffrey G. Johnson, 1* Patricia Cohen, 1 Elizabeth M. Smailes, 1 Stephanie Kasen, 1 Judith S. Brook2]

Fumar: Aunque se han prohibido los anuncios de cigarrillos en la televisión, los niños y los adultos pueden ver a mucha gente fumando en los programas y películas que se transmiten por televisión. Esta clase de "colocación de producto" hace que comportamientos como fumar y beber alcohol parezcan aceptables. De hecho, los niños que ven la televisión 5 o más horas por día son mucho más propensos a empezar a fumar cigarrillos que los que la ven menos de las 2 horas diarias, como se recomienda. http://kidshealth.org/parent/positive/family/television_affects_child.html

Consumismo: Los investigadores del Lucile Packard Children's Hospital y de Stanford's School of Medicine han comprobado que cuanto más tiempo pasan los alumnos de tercer grado de California delante de la televisión o con juegos de video, tanto más a menudo piden a un adulto que les compre los artículos que ven en la pantalla. <http://mednews.stanford.edu/releases/2006/april/kid-television.html>

Los americanos ven mucha televisión

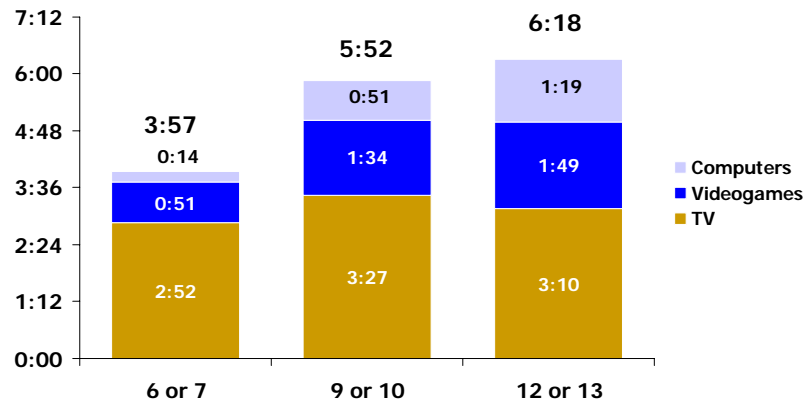
- ◆ El tiempo promedio que pasan viendo la televisión es casi de 3 horas/día/persona
- ◆ 9 veces más que el tiempo de todas las demás actividades físicas recreativas combinadas



Como promedio, los americanos pasan 170 minutos al día viendo la televisión y películas. Esto equivale a nueve veces la cantidad de minutos que pasan en todas las actividades físicas recreativas combinadas.

[Activities Contributing to Total Energy Expenditure in the United States: Results from the NHAPS Study. Linda Dong, Gladys Block, Shelly Mandel, 2004.]

Tiempo delante de la pantalla por edad: Reportes de la media de horas que pasaron los niños "ayer"



Fuente: RTI/APPC 2004

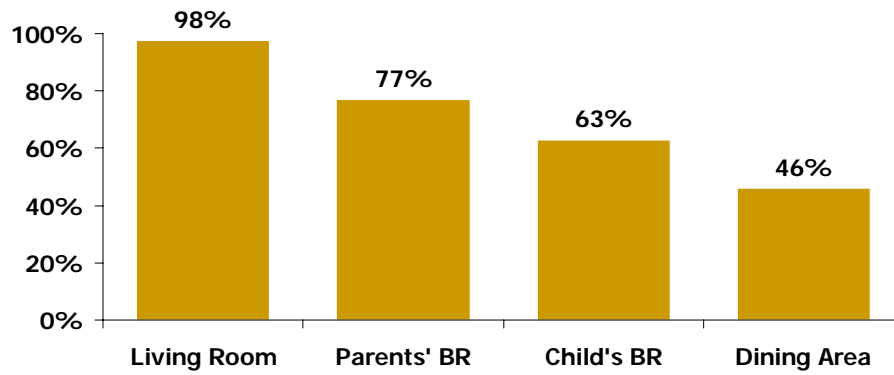


Tiempo (horas:minutos) pasado por actividad delante de la pantalla por grupo de edad.

Basado en un estudio realizado por RTI/APPC, 2004

Se preguntó a los participantes cuántos minutos pasaron "ayer" con la televisión, videojuegos y computadoras

Disponibilidad de la televisión



Fuente: RTI/APPC 2004



RTI/APPC 2004

98% tiene televisión en la sala de estar

77% tiene televisión en el dormitorio de los padres

63% tiene televisión en el dormitorio de los niños

46% en el comedor

Televidencia y actividad física

- ✦ Muchos niños ven demasiado la televisión y su actividad no es la adecuada
- ✦ Menos televisión = menos aumento de peso
- ✦ Más actividad = menos aumento de peso



Un estudio de Stanford sugiere que, para los niños en edad escolar, ver menos la televisión puede ser clave para limitar el aumento de peso. Los niños que participaron en un plan de estudio de un año para reducir su televidencia registraron un aumento de grasa significativamente menor que el de un grupo de control de sus compañeros.

[Thomas Robinson, MD, director of the Center for Healthy Weight at Lucile Packard Children's Hospital at Stanford and associate professor of pediatrics. <http://news-service.stanford.edu/news/1999/may5/televisiónweight-55.html>]

Muchos niños estadounidenses ven demasiado la televisión y carecen de actividad vigorosa adecuada. Los niveles de actividad vigorosa son los más bajos entre las niñas, los negros no hispanicos y los mexicoamericanos. Se necesitan estrategias de intervención para fomentar la actividad física para toda la vida entre los niños estadounidenses para contrarrestar las consecuencias de la inactividad adversas para la salud.

[Relationship of Physical Activity and Television Watching With Body Weight and Level of Fatness Among Children Results From the Third National Health and Nutrition Examination Survey; Ross E. Andersen, PhD; Carlos J. Crespo, DrPH, MS; Susan J. Bartlett, PhD; Lawrence J. Cheskin, MD; Michael Pratt, MD, MPH; JAMA. 1998;279:938-942.]



**Disminución del tiempo delante
de una pantalla**

Objetivo de Personas Sanas 2010

- ◆ Aumentar a 75% la proporción de niños y adolescentes que ven la televisión dos o menos horas por día



Healthy People 2010 (Personas Sanas 2010) es un conjunto de objetivos de salud que la nación propone realizar durante la primera década del nuevo siglo. Puede ser utilizado por muchas y muy diferentes personas, estados, comunidades, organizaciones profesionales y otras para ayudarles a elaborar programas para mejorar la salud

Uno de los objetivos de Healthy People 2010 es aumentar a 75% la proporción de niños y adolescentes que ven la televisión dos o menos horas por día

Trate de *evitar*.

- ✦ Encender la televisión al entrar en una habitación
- ✦ Comer delante de la televisión
- ✦ Tener una televisión en el dormitorio



Estas son algunas de las cosas que puede hacer para evitar ver demasiado la televisión:

No encienda la televisión cuando entre en la habitación. No coma sus comidas delante de la televisión. Es probable que no se dé cuenta de cuánto come, y esta práctica no alienta la conversación o el "tiempo de calidad".

Quite los televisores de los dormitorios. Tener una televisión en el dormitorio no sólo significa más tiempo delante de la pantalla, sino que este tiempo antes de irse a la cama aumenta el riesgo de insomnio.

Consejos para reducir el tiempo delante de una pantalla:

- ✦ Fíjese límites para el tiempo delante de una pantalla
- ✦ Planee su tiempo delante de la televisión / Internet
- ✦ No "navigue"
- ✦ Apague la televisión cuando termine el programa



Aquí tiene algunos consejos para reducir su tiempo delante de una pantalla:

Primero, fíjese límites para el tiempo delante de una pantalla que pasa usted y sus hijos.

Planee el tiempo para ver la televisión y la internet – no navegue por los canales o por la internet.

Cuando termina un programa, apague la televisión – no navegue por los canales.

Dé un buen ejemplo

- ✦ Reduzca SU tiempo delante de la pantalla
- ✦ Planee actividades familiares en lugar de estar delante de una pantalla



Déle un buen ejemplo a sus hijos – si usted ve menos la televisión, es probable que ellos hagan lo mismo.

También, cuanto más actividad realice usted, es probable que sus hijos lo imiten. Por lo tanto, planee actividades para la familia en lugar de estar delante de una pantalla Camine hasta el parque de su localidad y lleve una pelota para jugar al fútbol o agarrar al vuelo. Baile en su sala de estar.

Cambio gradual

- ✦ Reduzca el tiempo delante de una pantalla 30 minutos al día.
 - ✧ Cambios de mes a mes
 - ✦ Mayo: 4 horas/día ➡ 3.5 horas/día
 - ✦ Junio: 3.5 horas/día ➡ 3 horas/día ...
 - ✦ Agosto: 2.5 horas/día ➡ 2 horas/día
 - ✧ Pruebe una prohibición para un día de la semana



El cambio gradual puede ayudar a su familia a pasar menos tiempo delante de la pantalla. Trate de estar 30 minutos menos cada día durante un mes. Después, durante el segundo mes, reduzca nuevamente el tiempo en 30 minutos. Siga haciendo esto hasta que haya reducido a 2 horas su tiempo delante de la pantalla.

Pruebe una prohibición para un día de la semana. Las tareas escolares, las actividades deportivas y las responsabilidades del trabajo hacen que sea difícil encontrar tiempo extra para pasar con la familia durante la semana. Grabe los programas de la semana o reserve el tiempo de televisión para los fines de semana, y tendrá más tiempo para pasar en familia durante las comidas, los juegos, las actividades físicas y la lectura durante la semana.

Cambio gradual

- ◆ Incluya programas que alienten la actividad
- ◆ Programe el tiempo delante de la pantalla
 - ◆ Haga un programa diario o semanal



En las 2 horas de tiempo delante de la pantalla, incluya programas que alienten la actividad física. Hay programas y videos/DVDs que son divertidos para los niños y son sobre actividades físicas como baile, yoga y ejercicios.



2 horas diarias o menos delante
de una pantalla

www.clocc.net