Protege tu salud. Evita la enfermedad.

No tires la toalla frente a la pantalla...

¡apaga la tele y ponte activo!

El ver menos televisión (TV) es una estrategia apoyada por la investigación para tener y mantener un peso saludable, así protegiendo tu salud y previniendo las enfermedades tales como las enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes, y algunos tipos de cáncer. Cuando se pasa menos tiempo frente a la tele, se puede pasar más tiempo siendo activo. ¡Hoy es un buen día para comenzar a apagar la tele y ponerse activo!

La tele vs. Tiempo para la actividad

El ver televisión (TV) es una actividad sedentaria muy común que disfrutan tantos los adultos como los niños. Sin embargo, los niños que ven demasiada televisión experimentan menos tiempo siendo activos físicamente, y tienen más riesgo de tener sobrepeso; sufren además rendimiento académico desmejorado y problemas en los patrones de sueño. La mayoría de niños en los Estados Unidos ve de 20 a 30 horas de televisión todas las semanas. En un año, en promedio, los niños pasan 900 horas en la escuela y casi 1.023 horas en frente de la tele. Se trata de 1.023 horas que tu familia podría pasar junta jugando, montando bicicleta, yendo a caminar o divirtiéndose al jugar con amigos.

Disfruta de la tele en moderación

La Academia Americana de Pediatras dice lo siguiente:

- Los niños de 2 años o menores no deben ver televisión.
- Los niños mayores no deben ver más de 1 o 2 horas de televisión por día.

Los adultos deben establecer límites en cuanto a la cantidad de televisión que se puede ver para los niños y para ellos mismos. Planea una actividad familiar en vez de ver tele. ¡No subestimes el poder de demostrar un buen ejemplo, buenos hábitos y buenos límites cuando se trata de ver menos tele! Los padres son el modelo de conducta más importante para los niños. El dar un buen ejemplo al limitar las horas que tú ves de tele ayudará a que tus hijos hagan lo mismo.

La televisión está APAGADA - ¿ahora qué?

Al principio, puede que se sienta raro el tener la tele apagada y puede que no sepas qué hacer. La clave es hacer actividades que sean divertidas – jugar juegos de mesa, salir, sacar el perro a pasear o visitar un parque. También está bien dejar que los niños decidan lo que quieran hacer – ser creativos y explorar el tiempo dentro de la casa sin que la tele esté prendida. Para recibir beneficios significativos, los niños y los adolescentes deben combinar actividades aeróbicas con actividades de fortalecimiento muscular y de los huesos durante al menos 60 minutos o más por día. Los adultos deben recibir una combinación de actividades aérobicas con actividades de fortalecimiento muscular durante al menos 150 minutos a la semana de actividad moderada o al menos 75 minutos de actividad vigorosa por semana.

Sugerencias para reducir el tiempo que se pasa en frente de la tele

- Apaga la televisión mientras se come.
- Las habitaciones de los niños no deben tener televisión ni computadora dentro.
- Monitorea y ve los programas de televisión con tus hijos.
- No utilices el ver televisión como recompensa ni castigo.
- Haz que algunos de los días de la semana sean libres de televisión.
- Anima a tus hijos a hacer actividades alternativas; leer, jugar, colorear, hobbies.
- Baila mientras escuchas tu música favorita en vez de ver televisión.
- Hagan caminatas en familia.
- Intenta tener noches de diversión y actividad física.
- ¡Ponte activo a tu manera!

¡Marca el camino!

Sé un líder haciendo que sea más fácil el ver menos televisión. Tómate el tiempo en el hogar, en el trabajo, y en tu comunidad para apoyar el ver menos tele y hacer más actividad física. Aquí hay algunas sugerencias:

En el hogar	• Organiza un horario de televisión para toda la familia • Separa tiempo para que todos estén activos físicamente en familia varias veces a la semana • Saca los televisores de las habitaciones de los niños
En la escuela	• Promueve la semana nacional en la que se apagan todos los televisores • Utiliza las pólizas de bienestar de la escuela o el distrito local para implementar tiempo frente a la tele reducido durante el día escolar • Únete a (o comienza) un equipo de bienestar en la escuela para hablar sobre los esfuerzos de disminución del tiempo frente a la tele
En el trabajo	• Crea clases de educación para la salud que promuevan estilos de vida activos y reduzcan vicios sedentarios • Desarrolla pólizas en tu trabajo que promuevan estilos de vida activos • Únete (o comienza) una coalición para el bienestar en el lugar de trabajo
En la comunidad	• Comienza un coalición comunitaria que promueva la actividad física y reduzca las iniciativas de tiempo frente a la pantalla o la tele • Apoya programas basados en la comunidad que tengan que ver con la recreación al aire libre y los parques con el fin de promover actividad física y reducir el tiempo frente a la pantalla • Promueve la reducción del tiempo que se pasa frente a la tele durante las visitas al médico y proporciona educación sobre la salud a padres de familia y a sus familias

Optimiza tu salud

El ver menos televisión es una de 6 estrategias nacionales apoyadas por la investigación para proteger la salud y prevenir la enfermedad. Las otras estrategias incluyen la actividad física, el comer frutas y verduras, la lactancia, el reducir las porciones de comida y el tomar menos bebidas endulzadas con azúcar. Para saber más, visita: **www.dhhs.ne.gov/nafh** (información en inglés)

Fuente: Salud Pública-Condado de Seattle y King, "Live Outside the Box"- Campaña para la reducción de televisión

Recursos (en inglés)

www.screentime.org
http://www.kingcounty.gov/healthServices/health/chronic/overweight/reducetv.aspx
www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/live-it/screen-time.htm