



Una Herramienta que Ayudará a Reducir el Tiempo que los Jóvenes
Pasan Frente a la Televisión o una Pantalla



INICIATIVA DE CALIFORNIA PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE SALUD DE CALIFORNIA

“*Muévete Más, No te Quedes Sentado*” es un proyecto colaborativo entre el Departamento de Servicios de Salud de California, La Iniciativa de California para la Prevención de la Obesidad, el Proyecto LEAN de California, el Centro de Peso y Salud de la Universidad de California, Berkeley, la Universidad de California, San Francisco y TV Turnoff Network. Los Fondos fueron otorgados por el Centro para la Prevención y Control de Enfermedades, Acuerdo Cooperativo 0009 y El California Endowment.

Un agradecimiento especial a Luz María Rodríguez del Proyecto LEAN de California por la traducción del documento *¡Muévete Más, No Te Quedes Sentado!* Además a Nestor Martínez del Proyecto LEAN, Teresa Andrews de Rural Community Assistance Corporation y Montserrat Khoury de St. Joseph Health System Sonoma County por repasar la traducción.



ESTIMADO PERSONAL:

Muchas gracias por su participación en el proyecto *Muévete Más, No te Quedes Sentado*. Nos da mucho gusto de tener la oportunidad de trabajar con ustedes en este esfuerzo que ayudará a que los jóvenes incorporen más actividades sanas en su tiempo libre y que reduzcan el tiempo que pasan frente a una pantalla de televisión, una computadora o juegos de video.



Los oficiales de salud están alarmados por el incremento de obesidad entre los jóvenes. Un pequeño paso prometedor en los esfuerzos por solucionar este problema es el reducir el tiempo que los jóvenes pasan mirando la televisión, usando la computadora o jugando juegos de video. Hoy en día, los jóvenes pasan más tiempo frente al televisor, la computadora y los juegos que en ninguna otra actividad, aparte de dormir.

Los doctores, expertos en el desarrollo infantil y los investigadores creen que las actividades frente a una pantalla pueden contribuir a la obesidad juvenil en una o más de las siguientes maneras:¹

- El tiempo que los jóvenes pasan frente a una pantalla, es tiempo que pudieran utilizar para hacer actividades físicas.
- Los anuncios que los jóvenes miran en la televisión, son una mala influencia y los lleva a elegir comida que no es saludable.
- Los jóvenes consumen demasiados bocadillos o “snacks” cuando están frente a una pantalla y comen menos comidas saludables cuando comen frente al televisor.
- El ver la televisión y jugar los juegos de video disminuyen el metabolismo de los jóvenes a un nivel más bajo que ninguna otra actividad que pudieran hacer mientras están despiertos.

En el transcurso de este proyecto, los jóvenes tendrán la oportunidad de “marcar” o llevar un conteo del tiempo que pasan en actividades frente a una pantalla como mirando la televisión, Internet, y en juegos de video. Después, ellos tendrán el reto de eliminar estas actividades durante tres días y de involucrarse en otras actividades que no incluyan el estar frente a una pantalla. A partir de ahí, seguirán el reto al tratar de pasar 2 horas o menos frente a una pantalla. Los doctores recomiendan que los jóvenes pasen no más de 2 horas al día frente a una pantalla.

Al comenzar este proyecto, ha de saber que una actitud llena de entusiasmo puede ayudar a que los jóvenes sean exitosos en sus esfuerzos de no realizar actividades frente a una pantalla. Por favor también considere otras maneras en que su organización puede apoyar este esfuerzo. ¿Su programa tiene una política que limita el tiempo que los jóvenes pasan frente a la computadora aparte de cuando están haciendo tarea? ¿Cuál es su política para ver la televisión o videos? Si su organización no tiene políticas sobre este asunto, le invitamos a que considere adoptarlas. Nos daría mucho gusto hablar con usted sobre este tema y darle los recursos que necesite.

Gracias por su compromiso de mejorar la salud de los jóvenes de California.

Sinceramente,

Nancy Gelbard, MS, RD

J E F E

Iniciativa Para la Prevención de la Obesidad en California (California Obesity Prevention Initiative)

¹ Issue Brief: *The Role of Media in Childhood Obesity*. (February 2004) The Henry J. Kaiser Family Foundation.

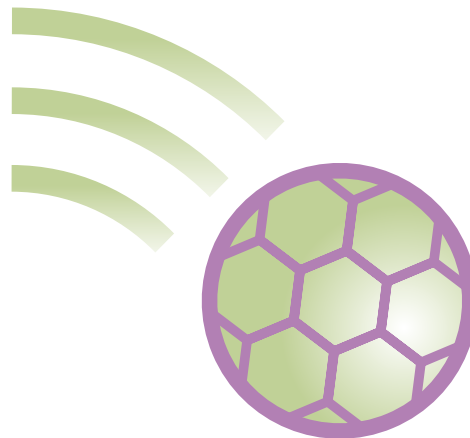


PLAN RECOMENDADO

El proyecto *Muévete Más, No te Quedes Sentado*, fue desarrollado para ser flexible y para que pudiera ser implementado y tuviera una duración de 2 semanas y media a un mes, dependiendo del tiempo disponible. Aquí le presentamos un plan que pudiera ser utilizado para este proyecto.

Introducción (<i>Contar el Tiempo Frente a una Pantalla</i>)	Día 1
SESION 1 (<i>Contar el Tiempo Frente a una Pantalla</i>)	*4–7 días después
SESION 2 (<i>Reto de No Realizar Actividades Frente a Una Pantalla</i>)	*4–7 días después de la Sesión 1
SESION 3 (<i>Máximo de 2-Horas Diarias Frente a una Pantalla</i>)	*4–7 días después de la Sesión 2
SESION 4 (<i>Conclusión y Celebración</i>)	*4–7 días después de la Sesión 3

*Por favor revise el calendario antes de comenzar la siguiente sesión para asegurarse de que los jóvenes puedan llevar un conteo del tiempo que pasan frente a una pantalla y que lo hagan durante dos días entre semana (de lunes a viernes) y por lo menos un día durante el fin de semana (sábado o domingo). Por ejemplo, si la **Introducción** se presenta un lunes, lo más pronto que pudiera comenzar con la **Sesión I** sería siete días más tarde, ya que este proyecto pide que los jóvenes lleven un conteo del tiempo que pasan frente a una pantalla durante dos días entre semana y un día durante el fin de semana.





MUÉVETE MÁS, NO TE QUEDES SENTADO

PASOS A SEGUIR CON LOS JÓVENES



ANTECEDENTES

La introducción pide a los jóvenes que lleven un conteo del tiempo que duran en actividades frente a una pantalla antes que sepan el propósito de este proyecto

OBJETIVOS

Los Jóvenes Podrán:

- Llevar un conteo de las actividades que realizan frente a una pantalla, tales como ver la televisión, usar la computadora o juegos de video a lo largo de tres días.

TIEMPO NECESARIO

20–30 minutos

PARA PREPARARSE

Tener copias de:

- *Forma Para Llevar un Conteo del Tiempo Frente a una Pantalla y el Ejemplo*
- *Opcionales, pero recomendados:*
 - *Carta para los Padres/Tutores*
 - *Hoja de Datos para Padres/Tutores*
 - *Hoja de Consentimiento para Padres/Tutores*

Repasar:

- *Preguntas Frecuentes*

Tener:

- *Opcional, pero recomendado:* Tener premios pequeños para los jóvenes que traigan la forma completa a la Sesión I.

1. Dígale a los jóvenes que tiene un proyecto emocionante para ellos que podrán realizar durante las siguientes semanas. Dígale a los jóvenes que no les puede dar muchos detalles, pero que pueden comenzar a marcar el tiempo que pasan frente a una pantalla— como mirando la televisión, en la computadora o juegos de video. (Nota al facilitador: No necesita dar detalles del proyecto hasta que se reúnan para la Sesión I.)

2. Déle a los jóvenes la *Forma Para Llevar un Conteo del Tiempo Frente a una Pantalla* junto con el Ejemplo y repáselas con los alumnos. Explíqueles que le gustaría que marquen o apunten el tiempo en que realizan frente a una pantalla (como la televisión, computadora, o juegos de video) solo por tres días. Dos de esos días deberán ser entre semana (de lunes a viernes) y uno de los días tendrá que ser en fin de semana (sábado o domingo).

3. Explíqueles que al contar el tiempo que pasan en estas actividades, deberán redondearlo a la media hora más cercana (por ejemplo, si pasan 15 minutos mirando la tele, cuéntelo como media hora o si usan juegos de video durante una hora y 45 minutos, cuéntelo como dos horas). Dígales que llenen la forma mientras están realizando la actividad. Al final del día, pueden sumar todo el tiempo para obtener el total. Dígales que no serán juzgados por la cantidad de tiempo que pasen frente a una pantalla y que es importante que sean honestos al llenar la forma.

4. Repasar con el grupo la *Forma Para Llevar un Conteo del Tiempo Frente a una Pantalla* junto con el Ejemplo para determinar el **Tiempo Total Diario Frente a una Pantalla** y el **Tiempo Promedio Diario en Actividades Frente a una Pantalla** (vea el ejemplo para una explicación). Pregunte a los jóvenes si tienen alguna duda o pregunta sobre esta tarea que deberán completar.

Continuado en la paginación siguiente



5. Pídale a los jóvenes que traigan su forma llena el día que se reúnan para la Sesión I, de cuatro a siete días después de la Introducción. (Favor de revisar el calendario antes de fijar la fecha para la Sesión I, para que los jóvenes tengan suficiente tiempo de marcar su tiempo frente a una pantalla durante dos días entre semana y un día durante el fin de semana, ya sea sábado o domingo).
6. Durante los siguientes días, recuerde a los jóvenes que no se olviden de llenar su forma.
7. Opcional, pero recomendado: Dígale a los jóvenes que los que regresen su forma completa para la fecha límite recibirán un premio (por ejemplo, un CD, certificado de regalo) (Nota: El Departamento de Salud Estatal no recomienda usar comida, especialmente dulces, como una forma de premiar o motivar a los jóvenes). Asegúrese de tener listos los premios durante la próxima reunión.

Preguntas Frecuentes

1. ¿Se cuenta el tiempo hablando por teléfono?

No.

2. ¿Qué tal bajar música de la Internet, eso si cuenta?

Si estás sentado frente a la computadora bajando la música, sí cuenta. Si estás haciendo otra actividad mientras bajas la música entonces no cuenta.

3. ¿Y si no pasas tiempo en actividades como mirando la tele?

Entonces pones un cero en la *Forma Para Llevar un Conteo del Tiempo Frente a una Pantalla*

4. ¿Y si la tele está prendida mientras hago otra cosa, eso cuenta?

Sí, si estás frente a la televisión, sí cuenta.

5. ¿Y si miro programas educativos en la televisión, eso cuenta?

Sí, eso cuenta.



SCREEN FORMA PARA LLEVAR EL CONTEO DEL TIEMPO FRENTE A UNA PANTALLA

NOMBRE DEL PARTICIPANTE:

FECHA AL COMENZAR:

TOTAL DE TRES DIAS:

TIEMPO PROMEDIO DIARIO PASADO EN ACTIVIDADES FRENTE A UNA PANTALLAS:

Instrucciones

1. Escoje 3 días para llevar el conteo del tiempo frente a una pantalla: 2 días entre semana y un día durante el fin de semana.
2. Al contar el tiempo, redondéalo a la media hora más cercana usando el ejemplo siguiente: 1 = 1 hora 1/2 = 30 minutos. (Por ejemplo, si un día miran la tele por 10 minutos, luego te alejas y haces otra cosa, luego más tarde ves la tele por una hora más, el total para ese día sería de una hora). Para obtener el **Tiempo Total Diario Frente a una Pantalla**, suma el **Tiempo Frente a la Televisión** más el número del **Tiempo frente a la Computadora**.
3. Para obtener el **Total de los Tres Días**, suma los números de la columna titulada **Tiempo Total Diario Frente a una Pantalla**.
4. Para obtener el **Tiempo Promedio Diario en Actividades Frente a una Pantalla**, suma el total de los tres días y divídelo entre tres para sacar el promedio diario. (Por ejemplo, si tienes 15 horas en total, lo divides por tres para obtener un promedio de 5 horas al día. Si el promedio sale de 4.7, sube al siguiente número, o sea 5. (Favor de ver el ejemplo en la siguiente página).

Día de la Semana	Tiempo frente a la Televisión	Tiempo frente a la Computadora	Tiempo Total Diario Frente a una Pantalla
	<i>(Incluye la televisión, videos, DVD y juegos de video)</i>	<i>(No incluye el tiempo que se usa para hacer tarea)</i>	<i>(Sumar los totales diarios para el tiempo frente a la televisión y la computadora)</i>
Primer día de la Semana <i>(lunes a viernes)</i> Día/fecha			
Segundo día de la Semana <i>(lunes a viernes)</i> Día/fecha			
Fin de Semana <i>(sábado o domingo)</i> Día/fecha			



FORMA PARA LLEVAR UN CONTEO DEL TIEMPO FRENTE A UNA PANTALLA

Ejemplo

NOMBRE DEL PARTICIPANTE:

Jane Doe

FECHA AL COMENZAR:

25 de junio del 2004

TOTAL DE LOS TRES DIAS:

8 + 6 + 12 = 26 horas

TIEMPO PROMEDIO DIARIO PASADO EN ACTIVIDADES FRENTE A UNA PANTALLA:

26 ÷ 3 = 8.6 horas
Redondear el 8.6 a 9

Día de la Semana	Tiempo frente a la Televisión	Tiempo en la Computadora	Tiempo Total Diario Frente a una Pantalla
	<i>(Incluye la televisión, videos, DVD y juegos de video)</i>	<i>(No incluye el tiempo que se usa para hacer tarea)</i>	<i>(Sumar los totales diarios para el tiempo frente a la televisión y la computadora)</i>
Primer día de la Semana <i>(lunes a viernes)</i> viernes 6/25/04 Día/fecha	4-1/2	3-1/2	8 horas
Segundo día de la Semana <i>(lunes a viernes)</i> martes 6/29/04 Día/fecha	3	3	6 horas
Fin de Semana <i>(sábado o domingo)</i> domingo 6/27/04 Día/fecha	10	2	12 horas





CARTA PARA PADRES/TUTORES

FECHA

ESTIMADOS PADRES/TUTORES:

Durante las siguientes semanas, todos los jóvenes de nuestros programas han sido invitados a participar en un proyecto del Departamento de Servicios de Salud de California titulado *¡Muévete Más, No te Quedes Sentado!* La meta del proyecto es mejorar la salud de los jóvenes retándolos a pasar menos tiempo frente a una pantalla (mirando la televisión, usando la computadora o jugando videos) y animándolos a hacer otras actividades. Los doctores y expertos en desarrollo de los niños creen que la televisión, computadoras y juegos de video pueden contribuir a la obesidad juvenil porque:

- El tiempo que los jóvenes pasan frente a una pantalla, es tiempo que pudieran utilizar para hacer actividades físicas.
- Los anuncios de comida que los jóvenes miran en la televisión, son una mala influencia y los lleva a elegir alimentos que no son saludables.
- Los jóvenes consumen demasiados bocadillos o “snacks” cuando están frente a una pantalla y comen menos alimentos saludables cuando comen frente al televisor.

A través de este proyecto, se les pedirá a los jóvenes que apunten o lleven un conteo del tiempo que pasan frente a una pantalla (de televisión, computadora, juegos de video). Los jóvenes tendrán que dejar de hacer estas actividades (excepto para hacer sus tareas) durante un periodo de tiempo y los motivaremos a que realicen otras actividades. **Su apoyo es muy importante.** Los adolescentes aun miran a sus padres como una buena fuente de información. Lo invitamos a que usted también pase menos tiempo frente a una pantalla y apoye los esfuerzos de su hijo/a.

Sinceramente

Personal del Programa



HOJA DE DATOS PARA PADRES/TUTORES



¿SABIA QUE?

¿El joven promedio pasa más tiempo mirando la televisión que en ninguna otra actividad aparte de dormir?

La televisión afecta negativamente las opciones de comida que los niños hacen al igual que sus niveles de actividad física.

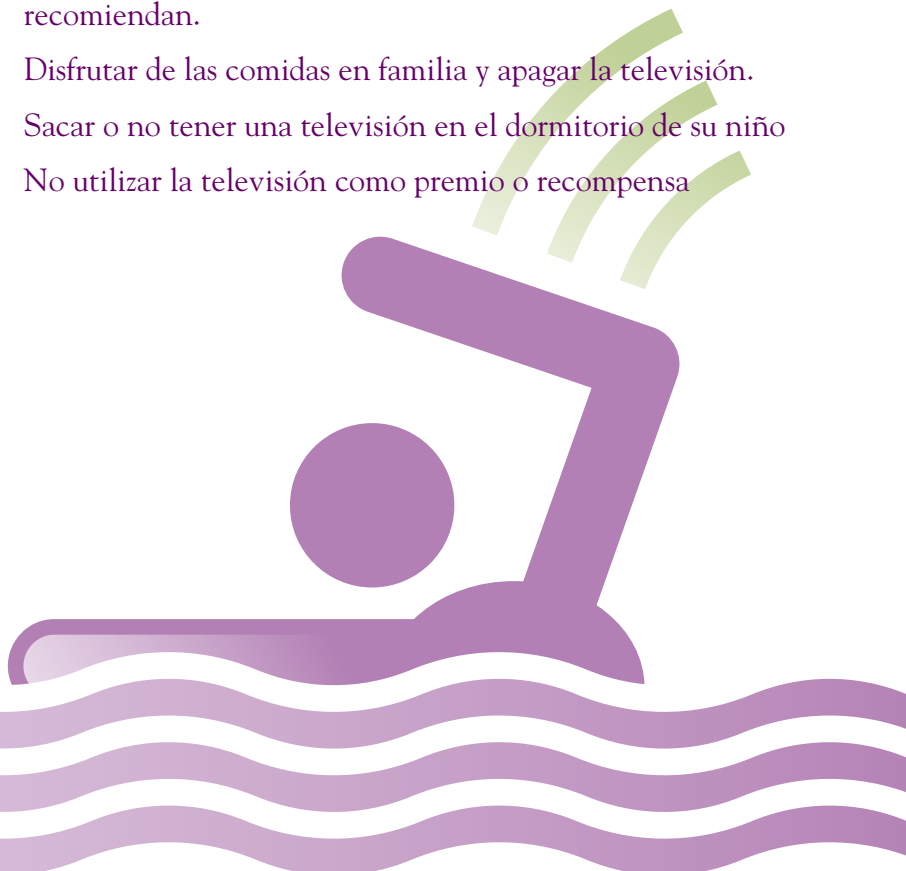
Los jóvenes que miran la televisión durante las comidas comen menos frutas y vegetales.

Razones Para Disminuir el Tiempo Frente a la Televisión

- Ver la televisión por más de 1 – 2 horas al día ha sido asociado con el interés disminuido en actividades escolares y con resultados académicos más bajos.
- Entre más televisión miren los jóvenes, están más propensos a comer bocadillos entre comidas, comer comida chatarra que se anuncia en la tele y tratar de ser una influencia en las compras de comida de sus padres.
- Los jóvenes expuestos a la violencia en la televisión, aceptan el uso de violencia para solucionar problemas.

Lo que los Padres Pueden Hacer

- Poner un límite de 2 horas en el uso de la televisión, videos o computadora. Este es el tiempo máximo que los doctores recomiendan.
- Disfrutar de las comidas en familia y apagar la televisión.
- Sacar o no tener una televisión en el dormitorio de su niño
- No utilizar la televisión como premio o recompensa





FORMA DE CONSENTIMIENTO PARA PADRES/TUTORES

REGRESAR LA CARTA A:

Le doy permiso a mi hijo/a de participar en el proyecto Muévete Más, No te Quedes Sentado* Reconozco que la participación es voluntaria y que puedo retirar mi consentimiento o dejar de participar sin ninguna penalidad.

PARA (FECHA):

NOMBRE DEL JOVEN (FAVOR DE ESCRIBIR EN LETRA DE MOLDE)

NOMBRE DEL PADRE O GUARDIAN (FAVOR DE ESCRIBIR EN LETRA DE MOLDE)

FIRMA DE PADRE O GUARDIAN

FECHA

**Favor de ver la carta*





PASOS A SEGUIR CON LOS JÓVENES



ANTECEDENTES

En promedio, los jóvenes pasan más tiempo mirando la televisión que en la escuela. Esta sesión le da a los jóvenes un resumen del proyecto *¡Muévete Más no te Quedes Sentado!* Además, les da la oportunidad de identificar algunas actividades que pueden hacer en su tiempo libre ya sea en su casa o su vecindario, aparte de estar frente a una pantalla.

OBJETIVOS

Los Jóvenes Podrán:

- Identificar actividades lejos de una pantalla que les gustaría hacer en su tiempo libre.
- Entender la meta del proyecto *¡Muévete Más, No te Quedes Sentado!*
- Discutir los efectos negativos de ver la televisión y otras actividades frente a una pantalla.

TIEMPO NECESARIO

30 minutos

PARA PREPARARSE

Tener copias de:

- Datos para Jóvenes
- *Forma para Llevar un Conteo del Tiempo Frente a una Pantalla*
- Opcional: Reglas para el Grupo

Tener:

- Marcadores y Papel
- Premios para los alumnos que completaron su forma

1. Pregúntele a los jóvenes “¿Típicamente como pasas tu tiempo libre? ¿Qué haces? Un voluntario puede anotar las actividades mencionadas en un papel. No hay respuestas correctas o incorrectas. *Opcional:* puede repasar las reglas antes de comenzar.

2. Pregúntele a los jóvenes, “Si no tuvieran juegos electrónicos (por ejemplo Play Station, Gameboy), computadoras o televisión, ¿cómo les gustaría pasar su tiempo libre en casa o en su vecindario? Otro voluntario puede escribir las ideas en otro papel. (Guarde esta lista porque la volverá a necesitar durante la Sesión II).

3. Pregúntele a los jóvenes “¿Creen que pasan mucho tiempo en la escuela? ¿Sabían que el joven promedio pasa más tiempo mirando la televisión que en ninguna otra actividad aparte de dormir? “Pasa más tiempo mirando la tele que en la escuela” (Nota: este es el promedio que un joven pasa mirando la televisión, incluyendo las vacaciones de verano).

4. Dígale a los jóvenes que durante las siguientes semanas se van a involucrar en un proyecto llamado *¡Muévete Más, No te Quedes Sentado!* Explíqueles que este proyecto se trata de su tiempo libre y como les gusta pasarlo. Dígales también que tendrán la oportunidad de explorar como pasan su tiempo libre y que los van a retar a pensar en actividades que pueden hacer lejos de una pantalla. O sea, que pueden hacer cualquier actividad que no incluya la televisión, computadora o juegos de video. Dígales que sólo pueden usar la computadora para hacer tarea.

5. Al final de este proyecto tendrán una fiesta para celebrar sus esfuerzos. Pregunte qué les gustaría hacer en esta fiesta. Escriba las ideas que sean razonables.



6. Pregunte a los jóvenes porque creen que exista la preocupación sobre el tiempo que pasan mirando la televisión, en la computadora o jugando videos. Después de escuchar algunos comentarios de los jóvenes, déles la Hoja de Datos. Pida que algunos voluntarios lean los datos y discútalos con el grupo. Pida a los jóvenes que compartan esta información con sus padres.
7. Pregunte a los jóvenes si llenaron la Forma *Para Llevar un Conteo del Tiempo Frente a una Pantalla*. Si aun no lo hacen, dígales que todavía tienen una oportunidad. Dígales que deben llenarla antes de reunirse para la Sesión II. (Favor de revisar el calendario antes de fijar la fecha para la Sesión II para darles suficiente tiempo de realizar la actividad. Deben de ser dos días entre semana y un sábado o domingo. Necesitará de cuatro a siete días antes de la Sesión II. Comparta la fecha con ellos.
8. Opcional pero recomendado: Si completan su forma, se les dará un premio.
9. Actividad Opcional: Separe a los jóvenes en grupos y pídales que usando la hoja de datos, escriban un comercial para reducir el tiempo que pasan frente a una pantalla y así tener más tiempo libre para realizar otras actividades divertidas. (Los jóvenes que hagan esto pueden compartir su comercial durante la fiesta de la Sesión IV.)



REGLAS DEL GRUPO

- Sólo una persona habla a la vez
- No existen respuestas correctas o incorrectas
- Traten a otros como les gustaría ser tratados
- Otras ideas:



DATOS PARA LOS JÓVENES

- El joven típico pasa más tiempo mirando la televisión que en cualquier otra actividad aparte de dormir.
- Casi cualquier otra actividad usa más energía que ver la televisión. No hay ninguna actividad que la gente realice al estar despierta que queme menos calorías que ver la televisión.
- Los doctores recomiendan que los jóvenes no pasen más de dos horas frente a la televisión, la computadora o los juegos de video. ¡Menos de dos horas es mucho mejor!
- Estudios han demostrado que cuando los jóvenes miran menos televisión, logran mantenerse en su peso.
- El joven promedio ve 40,000 anuncios de publicidad solamente en la televisión durante un año.
- La mayoría de los comerciales de televisión para los jóvenes tratan de venderles comida chatarra como cereales azucarados, dulces y frituras.
- Los estudios muestran que entre más televisión ven los jóvenes, están más propensos a comer bocadillos entre comidas y de comer los productos que se anuncian en la televisión.
- Muchos doctores creen que la televisión, los videos y el uso de la computadora pueden contribuir a la obesidad entre niños y adultos.



Adaptado de Turn Off TV, Turn on a Healthier Lifestyle, TV-Turnoff Network, www.tvturnoff.org, y el reporte: titulado " El Papel que Juegan los Medios en la Obesidad Infantil (The Role of Media in Childhood Obesity (Febrero 2004) Fundación Henry J. Kaiser



MUÉVETE MÁS, NO TE QUEDES SENTADO



PASOS A SEGUIR CON LOS JÓVENES

ANTECEDENTES

Esta sesión dará a los jóvenes la oportunidad de aceptar el reto y unirse a millones de personas que han dejado de hacer actividades frente a una pantalla hasta por una semana. Además, podrán hacer algunas de las actividades mencionadas en la Sesión I.

OBJETIVOS

Los Jóvenes Podrán:

- Tratar de hacer menos actividades frente a una pantalla.
- Pensar en maneras para vencer los retos que se presenten al no realizar actividades frente a una pantalla.
- Hacer actividades que no sean frente a una pantalla hasta por una semana.

TIEMPO NECESARIO

30 minutos

PARA PREPARARSE

Tener copias de:

- La hoja *Actividades Lejos de una Pantalla*

Tener:

- Marcadores y papel
- La lista de maneras que los jóvenes dijeron que podían pasar su tiempo libre en la Sesión I. Opcional: Hacer copias de la lista y darla a los estudiantes para que la usen durante la semana.
- Opcional pero recomendado: Tener premios para los estudiantes que completaron la Forma Para Llevar un Conteo del Tiempo Frente a una Pantalla y que aun no reciben un premio.

1. Pida a los jóvenes que piensen acerca del tiempo que pasan frente a una pantalla—como mirando la televisión, Internet, o jugando videos. Pregúnteles porque pasan tiempo frente a una pantalla. Pida que un voluntario escriba las respuestas (por ejemplo, están aburridos, quieren algún ruido de fondo, les interesa la actividad, etc.) Pregunte a los jóvenes cuando realizan las actividades frente a una pantalla (antes de ir a la escuela, al salir de la escuela, en casa de un amigo, etc.). (Es importante que los jóvenes se den cuenta de cuando y porque tienen este comportamiento para poder cambiarlo.)

2. Pida a los estudiantes que saquen *La Forma Para Llevar un Conteo del Tiempo Frente a una Pantalla* que han completado. Opcional: Dar un regalo a los jóvenes que llenaron la forma y que aun no reciben un regalito. (Si muchos no han completado sus formas, pídale que piensen en el día de ayer y traten de sacar un promedio del tiempo que pasaron frente a la televisión, computadora o jugando videos. Pida a los jóvenes que se enfoquen en el número de horas frente a la pantalla y no ponerse a discutir sobre los programas que miraron.)

3. Pregunte a los jóvenes si están sorprendidos con la cantidad de tiempo que pasaron mirando la televisión, actividades frente a una computadora o en juegos de video.

4. Pregunte a los jóvenes si recuerdan cual es el tiempo máximo que los doctores recomiendan para ver la televisión, usar la computadora jugar videos en un día. Los doctores recomiendan un máximo de dos horas de televisión o videos (combinado) al día, y claro, ¡menos es mejor! Pregunte a los jóvenes por qué creen que los doctores recomiendan esto.

5. Tome en cuenta que está retando a los jóvenes a no estar frente a una pantalla (no ver la televisión, usar la computadora o juegos de video) de tres a siete días. Solo pueden usar la computadora para hacer su tarea. Recuerde que a través de la nación, millones de jóvenes han cumplido con este reto con su participación en el evento llamado La Semana de Apagar la Televisión (TV Turn-Off Week.)

Continuado en la paginación siguiente



6. Tome en cuenta que está retando a los jóvenes a no estar frente a una pantalla y que pueden hacer algunas de las actividades mencionadas en la Sesión 1. Saque la lista de la Sesión 1 que habla de las maneras que pueden usar su tiempo libre lejos de una pantalla. Repase sus ideas al igual que la hoja de Actividades Lejos de una Pantalla. Los jóvenes pueden escoger las actividades que deseen de esta lista.

7. Pida a los jóvenes que se imaginen como harán para no ver la televisión, pasar tiempo en la computadora o jugando videos. Pídeles que piensen que harían en las siguientes situaciones. Por ejemplo:

- “¿Qué pasaría si llegaras de la escuela después de haber tenido un desacuerdo con tu mejor amigo/a y quieres una distracción? ¿Qué vas a hacer? (Algunas recomendaciones serían: Piensa en una distracción que sea lejos de una pantalla, como leer un libro, revista, escribirle una carta a tu amigo/a, o escuchar música y bailar.)
- O, “si llegas a la casa y tus padres o hermanos tienen la televisión prendida, qué vas a hacer? (Algunas recomendaciones: Invitar a tus padres o hermanos a realizar una actividad contigo, como jugar a las cartas, salir afuera y jugar a la pelota o practicar tus tiros de baloncesto)
- O “imagina que llegas a tu casa y no estas mirando la televisión, no estas frente a la computadora o jugando algún video. ¿Qué harías? ¿Qué puedes hacer para que esto ocurra con más frecuencia?”

8. Opcional: Separarse en equipos para que cada equipo haga una lista de las actividades lejos de una pantalla que harán y las maneras en que pueden apoyarse durante el reto. Motive a los equipos a realizar las actividades lejos de una pantalla. Si lo desean, pueden competir entre los equipos para ver quien tiene menos horas frente a una pantalla. (Puede ofrecer un premio para el equipo ganador).

9. Durante los próximos días, recuérdale a los jóvenes que el reto de no hacer actividades frente a una pantalla es su oportunidad de realizar otras actividades que les gustaría hacer.



ACTIVIDADES LEJOS DE UNA PANTALLA

Marca o Circula Las Actividades Que te Interesan.

1. Llama a un amigo
2. Escucha tu música favorita
3. Descubre que tipo de actividades hay en tu comunidad o parque local
4. Haz ejercicio
5. Juega fútbol soccer, béisbol, voleibol, o baloncesto
6. Sal a caminar o a correr
7. Dibuja o pinta un mural o una pintura
8. Juega con la pelota
9. Toca un instrumento musical
10. Practica un deporte
11. Organiza un juego de fútbol o béisbol en el parque local
12. Aprende a cambiar el aceite o llanta de un carro
13. Crea una obra de teatro y preséntala a otras personas
14. Juega a las cartas
15. Haz un collar u otras joyas
16. Haz algunas manualidades y dalas como un regalo
17. Escribe un cuento
18. Durante la noche, observa el cielo con binoculares: identifica las diferentes constelaciones de estrellas. Observa la luna.
19. Construye un carro, avión o barco
20. Escribe una canción
21. Maneja tu bicicleta
22. Canta y baila al ritmo de tu música favorita
23. Lee un libro o revista
24. Toma fotos y organízalas en un álbum
25. Haz tu propio libro de recuerdos (scrapbook)

Continuado en la paginación siguiente



26. Haz una obra de arte de tus cosas favoritas utilizando fotos de revistas viejas
27. Salta la cuerda
28. Practica moviendo el aro redondo en tu cintura (Hula Hoop)
29. Escribe en tu diario
30. Toma una clase de baile y enséñale los pasos a tus amigas/os
31. Repara algún mueble
32. Crea una obra de arte usando plastilina, metales o cualquier otro material
33. Pintar tus uñas
34. Juega con un platillo volador (Frisbee) acompañado de un amigo/a
35. Juega con tu mascota
36. Pasa tiempo con tu hermano o hermana
37. Crea un anuncio para motivar a otros jóvenes de tu edad a realizar menos cosas frente a una pantalla (televisión, computadora, juego de video)
38. Cambia o re-decora tu habitación (¡claro, con el permiso de tus padres!)
39. Experimenta con un peinado nuevo, ropa o maquillaje
40. Haz un rompecabezas
41. Haz una pulsera de la amistad
42. Toma una caminata y aprende sobre la naturaleza, árboles, flores y animales nativos en tu área
43. Escribe un poema
44. Aprende algún truco de magia y practícalo
45. Aprende a hacer juegos malabares
46. Sirve de voluntario y ayuda en tu comunidad
47. Aprende o inventa un juego y enséñaselo a tus amigos
48. Planta o trabaja en el jardín

Continuado en la paginación siguiente



49. Haz una caja de madera y úsala para plantar flores
50. Aprende a coser y haz algo
51. Sal a patinar, a jugar con tu patineta o a patinar sobre hielo
52. Ve a nadar
53. Planea una fiesta de pijamas (slumber party)
54. Juega a la rayuela (hopscotch) , las escondidas o los encantados
55. Escribe una carta o tarjeta para los familiares que no miras frecuentemente
56. Aprende y practica como tejer con aguja o con gancho
57. Sal a caminar con el perro (puedes ir acompañado de un amigo o familiar)
58. Ayuda a un amigo o miembro de la familia con su tarea
59. Ve a un museo
60. Juega un juego de mesa como el ajedrez o damas chinas con tus amigos o miembros de la familia
61. Investiga tu historia familiar y haz un árbol genealógico
62. Planea y haz una cena con tus amigos y familiares
63. Juega boliche
64. Haz una obra de arte o pinta las banquetas o aceras con gis
65. Sal de campamento o construye una casa de campaña en tu sala o en el jardín de afuera
66. _____ (Escribe tu propia idea)
67. _____ (Escribe tu propia idea)
68. _____ (Escribe tu propia idea)

Ahora usando las ideas que te acabamos de dar o tus sugerencias, escoge tres actividades que te gustaría hacer durante tu tiempo libre:

1. _____
2. _____
3. _____



ANTECEDENTES

Comenzar un hábito nuevo requiere tiempo y dedicación. Con frecuencia, es de mucha ayuda pedir ayuda a otros. Esta sesión permite que los jóvenes hablen sobre su experiencia durante el reto de no realizar actividades frente a una pantalla. Nuevamente, los jóvenes serán retados a reducir sus actividades frente a una pantalla, pero esta vez, dentro de la meta de pasar menos de dos horas al día frente a una pantalla.

OBJETIVOS

Los Jóvenes Podrán:

- Compartir sus experiencias durante el reto.
- Discutir las actividades lejos de una pantalla que realizaron.
- Tratar de reducir las actividades frente a una pantalla a no más de dos horas al día durante los próximos días.

TIEMPO NECESARIO

30 minutos

PARA PREPARARSE

Tener copias de:

- *Actividades Lejos de una Pantalla*
- *Forma Para Llevar un Conteo del Tiempo Frente a una Pantalla*

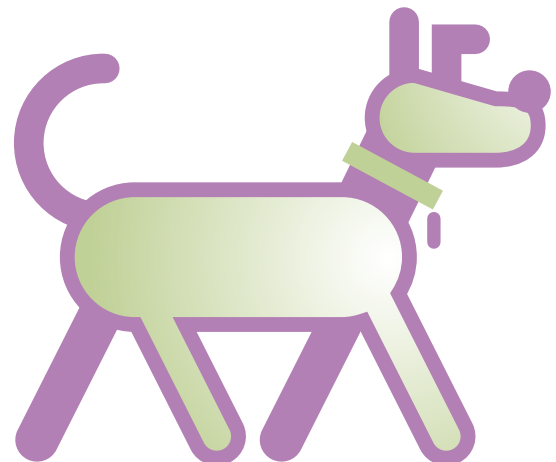
MUÉVETE MÁS, NO TE QUEDES SENTADO

PASOS A SEGUIR CON LOS JÓVENES



1. Pida a los jóvenes que discutan los efectos positivos de haber pasado poco de tiempo frente a una pantalla (televisión, computadora o juegos de video).
2. Pida a los jóvenes que describan su experiencia durante el reto de no pasar tiempo frente a una pantalla. Pídales además que describan las actividades lejos de una pantalla que realizaron y que pensaron sobre las mismas. Diga a los alumnos que aplaude sus esfuerzos por tratar de alejarse de actividades frente a una pantalla, ya sea que lo hayan logrado o no.
3. Pregunte a los jóvenes si creen que será más fácil pasar menos de dos horas frente a una pantalla porque ya han tratado de cumplir con el reto de no pasar tiempo frente a una pantalla durante tres días. (Tenga en cuenta que es de mucha ayuda para los jóvenes si usted se muestra positivo y los motiva a seguir adelante con este reto). Diga a los jóvenes que durante los siguientes días, los va a retar a pasar menos de dos horas frente a una pantalla y que pueden hacer otras actividades. Repasar la hoja de *Actividades Lejos de una Pantalla*.
4. Pida a los jóvenes que usen la *Forma para Llevar un Conteo del Tiempo Frente a una Pantalla* para apuntar las horas. Distribuya nuevas formas. Motive a que los jóvenes se apoyen unos a otros durante este reto.

Continuado en la paginación siguiente

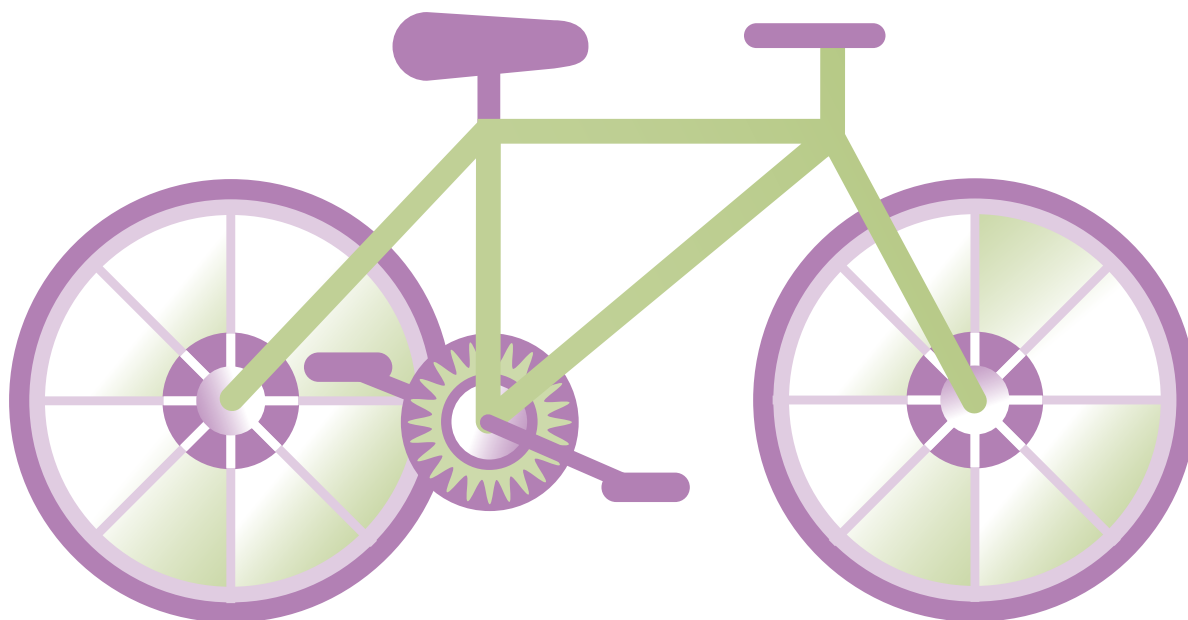




5. Recuérdele a los jóvenes que habrá una celebración en honor a sus esfuerzos durante la próxima sesión. Pida ayuda en planear la fiesta, con la comida, música y actividades. Repase las sugerencias que hicieron durante la Sesión I. Sugiera que los jóvenes compartan algunas de las actividades lejos de una pantalla que han realizado para este proyecto (por ejemplo, si alguien escribió un poema, lo puede compartir, si han hecho alguna obra de arte la pueden traer, si alguien ha desarrollado un anuncio para reducir el tiempo que pasan frente a una pantalla, pídale que lo traigan a la fiesta para compartirlo con los demás

Favor de revisar el calendario antes de fijar la fecha para la Sesión IV para que los jóvenes tengan suficiente tiempo de llevar un conteo de las actividades frente a una pantalla durante dos días entre semana y un sábado o domingo. Necesitará de cuatro a siete días antes de fijar la fecha para la Sesión IV. Comparta la fecha en que se reunirán para la Sesión IV.

6. Recuérdele a los jóvenes que el reto es de no pasar más de dos horas frente a una pantalla y que tienen que llenar sus formas.





ANTECEDENTES

Esta sesión les permite a los jóvenes discutir su experiencia al participar en el proyecto ¡*Muévete Más, No te Quedes Sentado!* y celebrar sus esfuerzos al reducir el tiempo que pasan frente a una pantalla al igual que incrementar las actividades que hayan realizado que no sean relacionadas a una pantalla.

OBJETIVOS

Los Jóvenes Podrán:

- Celebrar sus esfuerzos en reducir su tiempo en actividades frente a una pantalla.
- Discutir su experiencia al participar en este proyecto.

TIEMPO NECESARIO

30 – 45 minutos

PARA PREPARARSE

Tener copias de:

- Hoja de Comentarios Para el Personal—una copia (solo para el guía o líder)

Tener:

- Música que les guste a los jóvenes y un estereo para poder tocarla
- Bocado saludables (por ejemplo, fruta, verduras, queso y galletitas bajas en grasa, yogurt)
- Opcional: Reconocimientos/ Certificados de participación para los jóvenes

MUÉVETE MÁS, NO TE QUEDES SENTADO

PASOS A SEGUIR CON LOS JÓVENES



1. Organice una fiesta con alimentos saludables y música para celebrar los esfuerzos de los jóvenes en incrementar las actividades lejos de una pantalla y así mismo dejar de realizar actividades frente a una pantalla.
2. Pídale a los jóvenes que compartan con el resto del grupo lo que aprendieron a través de estas sesiones y si de ahora en adelante planean hacer algo diferente con su tiempo libre. Pregunte a los jóvenes si creen que su vida sería diferente—o quizás mejor—si pasaran menos tiempo frente a una pantalla.
3. Pida a los jóvenes que hagan algunos juegos o una demostración de las actividades que realizaron durante los retos (por ejemplo si desarrollaron algún comercial, obra pequeña, canción de rap, etc., y que lo compartan con el grupo). Opcional: Dar premios/certificados a todos por su participación o por la reducción más grande en actividades frente a una pantalla.
4. Pregunte a los jóvenes si recomendarían que estas sesiones fueran presentadas a otros jóvenes de su edad. Pregunte porque sí o porque no. Pregunte a los jóvenes como se podrían mejorar las sesiones. Apunte los comentarios o sugerencias de los jóvenes en la hoja para el personal.
5. Cuando termine la fiesta, favor de llenar *la Hoja de Comentarios Para el Personal*. Siga las instrucciones para poder mandarla por correo.





HOJA DE COMENTARIOS PARA EL PERSONAL

El propósito de esta forma es de obtener sus comentarios sobre el proyecto *¡Muévete Mas, No te Quedes Sentado!* Todas sus respuestas serán confidenciales. Por favor NO ponga su nombre en esta forma. ¡Gracias por sus comentarios!

1. Por favor describa a los jóvenes que participaron en el proyecto *¡Muévete Más, No te Quedes Sentado!* (Marque todas las que apliquen)

- Jóvenes de secundaria en un programa después de la escuela
 - Jóvenes de secundaria en un club/organización
 - Edad aproximada de los jóvenes: 10–12 años
 - Edad aproximada de los jóvenes: 13–14 años
 - Otro (Por favor describa)
-
-

2. ¿Cuáles materiales del proyecto *¡Muévete Más, No te Quedes Sentado!* utilizó? (Marque todos las que apliquen)

- Carta y Forma de Consentimiento para Padres/Tutores
- Hoja de Datos para Padres/Tutores
- Introducción (Llevar un Conteo de Tiempo Frente a una Pantalla)
- Sesión I (Llevar un Conteo de Tiempo Frente a una Pantalla)
- Sesión II (Reto Total de no Estar Frente a una Pantalla)
- Sesión III (2-Horas es el Tiempo Máximo Frente a una Pantalla)
- Sesión IV (Conclusión y Celebración)
- Datos para los Jóvenes
- Actividades Lejos de una Pantalla

3. ¿Los materiales del proyecto *¡Muévete Más, No te Quedes Sentado!* complementaron lo que usted ya hace con los jóvenes?

- Sí No No aplica a lo que hago



4. En general, ¿cuál fue la respuesta de los jóvenes al material del proyecto ¡Muévete Más, No te Quedes Sentado!?

- A los jóvenes les gustaron las sesiones.
- A los jóvenes no les interesó mucho.
- A los jóvenes no les gustaron las sesiones.

5. ¿En general, hubo un cambio en el tiempo que los jóvenes pasaron frente a una pantalla?

- Sí
- No
- No sé

6. ¿Tiene planes de seguir usando los materiales del proyecto ¡Muévete Más, No te Quedes Sentado! en el futuro?

- SI (siga con la pregunta #7)
- No (Si contestó que no, ¿por qué? Marque todas las respuestas que apliquen)
 - No hay suficiente tiempo
 - Sesiones son muy complicadas.
 - Las sesiones piden que los jóvenes hagan algo que no quieren hacer (por ejemplo, disminuir el tiempo que pasan frente a la televisión, computadora o juegos de video).
 - Los materiales no son de buena calidad
 - Las sesiones no son interesantes para los jóvenes.
 - Otra razón (Por favor describa)

7. En general, ¿cómo calificaría los materiales del proyecto ¡Muévete Más, No te Quedes Sentado! en su efectividad con los jóvenes de secundaria?

- Excelentes
- Buenos
- Regulares
- Pobres



8. ¿Recomendaría algún cambio a los materiales?

Sí. (Por favor describa)

No.

9. ¿Hay algo más que nos quiera decir acerca del proyecto *¡Muévete Más, No te Quedes Sentado!*?

Favor de regresar las formas de comentarios del personal y de los jóvenes a:

California Obesity Prevention Initiative
California Department of Health Services
P.O. Box 997413, MS. 7211
Sacramento, CA 95899-7413

¡GRACIAS POR SU TIEMPO!

VER LA TELEVISIÓN Y LA SALUD INFANTIL

Un Llamado a Tomar Acción.



ESCRITO POR:

- El Centro para el Peso y la Salud, Universidad de California Berkeley

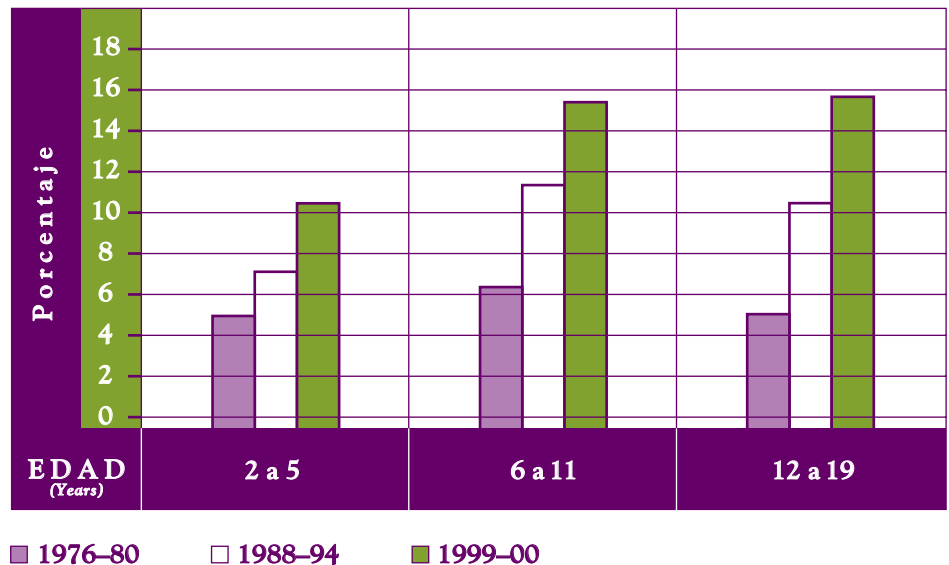
Más y más niños están aumentando de peso

Un número sin precedente de niños en los Estados Unidos tienen sobrepeso (Figura 1). El numero de jóvenes con sobrepeso es tres veces más que hace tres décadas y casi 1 de cada 6 niños pesa más de lo recomendado (Ogden, 2002). Además de las bromas y discriminación que algunos niños con sobrepeso experimentan, el tener sobrepeso puede llegar a causar la diabetes tipo 2, alta presión, problemas a la hora de dormir, niveles de colesterol anormales y muchos otros problemas de salud. Los niños con sobrepeso generalmente se convierten en adultos obesos. Los adultos que han tenido sobrepeso desde su niñez, tienen una calidad de vida más baja y mueren prematuramente (Ritchie, 2001). Por estas razones, el reducir el sobrepeso entre los niños es una prioridad nacional.

FIGURA 1

La prevalencia del sobrepeso en la juventud está aumentando.

(Source: National Health and Nutrition Examination Survey for 2-19 year olds [Ogden, 2002])



El sobrepeso lo definen como más del 95% de los niveles de masa corporal de acuerdo a las tablas del Centro de Control de Enfermedades y Prevención/Estadísticas de Salud para el Centro Nacional (Center for Disease Control and Prevention/National Center for Health Statistics)



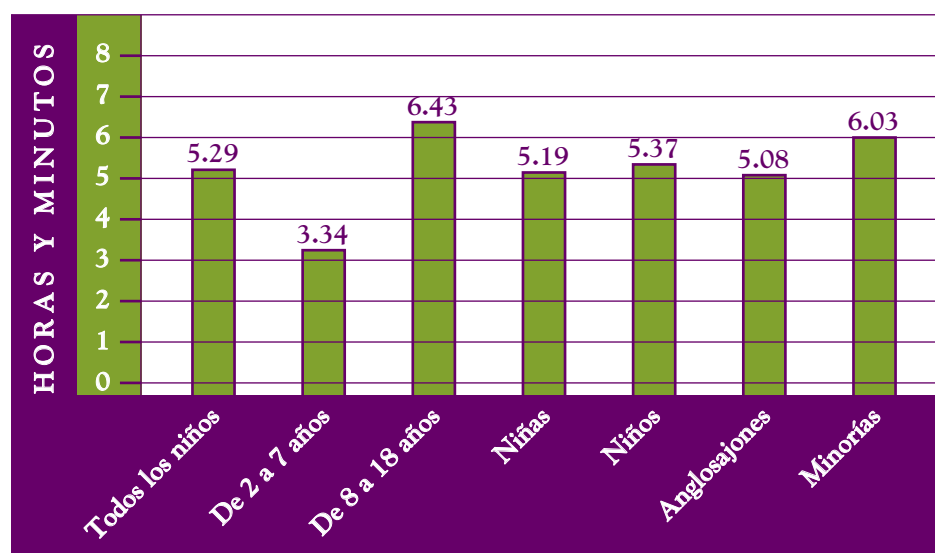
El ver televisión está relacionado con el sobrepeso en los niños

Hoy en día, los niños están mirando más televisión que nunca. Casi todos los niños viven en un hogar con por lo menos una televisión. Dos-tercios de los niños tienen un televisor en su recámara (Roberts, 1999). Hoy en día, los niños pasan aproximadamente 50% más de tiempo mirando la televisión que hace unas décadas (Gortmaker, 1990). El niño promedio ve 3 horas de televisión al día (Nielsen, 1998). Si se incluye el tiempo que los niños pasan mirando videos o jugando algún juego de video, el número incrementa a unas 5 horas y media al día. Esto significa que los niños pasan una tercera parte del tiempo que están despiertos, mirando la televisión o jugando video-juegos (Roberts, 1999). Para cuando el niño promedio cumple 20 años, casi habrá gastado 5 años de su vida mirando televisión o en otros medios, en la mayoría de los casos esto es más tiempo que en ninguna otra actividad aparte de dormir. Ya que la mayoría de las familias tienen acceso a DVD's, juegos de video, juegos en la computadora, el Internet, el cable y la televisión con satélite, es probable que los niños continuarán incrementando el tiempo que pasan frente a los medios de comunicación.

FIGURA 2

Los niños pasan gran parte de su día dedicado a la televisión y otros medios.¹

(Fuente: 2 a 18 años [Roberts, 1999])



¹ El uso de los medios incluye la televisión/videos, juegos de video, la computadora, uso de CD/cassette, escuchando el radio y leyendo.



El ver la televisión ha sido consistentemente asociado con el sobrepeso infantil (Ritchie, 2001). De acuerdo a una encuesta nacional de adolescentes, la tasa de sobrepeso aumentó 2% por cada hora adicional de televisión que miraban todos los días (Dietz, 1985). En un estudio con niños más pequeños, los que miraban televisión por más de 5 horas al día, experimentaron un riesgo 5 veces más alto de aumentar de peso en comparación con otros niños que solo miraban de 0-2 horas al día (Gortmaker, 1996). Lo más importante es que varios estudios han demostrado que al reducir el tiempo que los niños pasan mirando la televisión podemos ayudarlos a mantener un peso saludable (Burke, 1998; Gortmaker, 1999; Robinson, 1999; Müller, 1999; Epstein, 2000; Faith, 2001).

El ver televisión contribuye al sobre peso en muchas maneras

Las dos primeras razones por las que la televisión contribuye al sobrepeso son: reduce la actividad física y lleva a un incremento en el consumo de calorías. Las calorías que uno quema mientras ve la televisión son menos que la mayoría, o casi cualquier otra actividad, incluyendo las actividades sedentarias como el jugar video juegos, hacer trabajos escolares, o descansar (Klesges, 1993; Treuth, 2000). En un estudio, los niños que miraban televisión o jugaban videos durante tres horas o mas al día, eran dos veces más propensos a no estar físicamente activos comparados con los niños que miraban menos de tres horas. (Pate, 1997). El tiempo dedicado a la televisión resulta en menos actividades físicas.

Aunque el ver la televisión puede reducir la actividad física, las evidencias son aun más fuertes de que la televisión tiene influencia directa en lo que los niños comen y en. Los niños miran un promedio de 40,000 comerciales de televisión al año, un número que ha aumentado al doble desde los 1970's (Kunkel, 2001). Los alimentos están entre los productos que más se anuncian durante los programas de televisión para niños. (Nielsen, 1998). Un estudio nacional encontró que durante los programas para niños, el sábado por la mañana, casi la mitad de los anuncios eran de comida y estos comerciales salían casi cada 5 minutos (Kotz, 1994). Los alimentos con azúcar agregada eran los alimentos más comúnmente anunciados a los niños (Coon, 2002). En un análisis de los comerciales dirigidos a los niños entre los 2 y 11 años, durante las horas pico, el 40% de los anuncios de comida promovían la comida rápida y/o los refrescos/



sodas. Se ha estimado que los establecimientos de comida rápida gastan \$3 billones de dólares anualmente en anuncios dirigidos a los niños (Schlosser, 2002). Los anuncios para los alimentos saludables como las frutas y verduras, eran casi inexistentes (Byrd-Bredbenner, 1999a/b). El ochenta por ciento de las verduras que se anunciaban en la televisión eran papas fritas.

No es ninguna sorpresa que los comerciales son muy efectivos en incrementar el deseo que los niños tienen por las comidas que se anuncian (Taras, 1989; Borzekowski, 2001). Después, los niños piden estos alimentos a sus padres y tutores. Además, se ha demostrado que la atención de los niños de tan solo 3 años aumenta cuando sale un comercial y que la mayoría de los niños menores de seis años no saben que la meta de los anuncios es influenciar sus preferencias (Wartella, 1980). Los anuncios de televisión también contribuyen a los malos entendidos sobre la comida y la nutrición lo cual puede llevar a que los niños no tomen decisiones acertadas en cuanto a la comida se refiere. (Signorielli 1992, 1997).

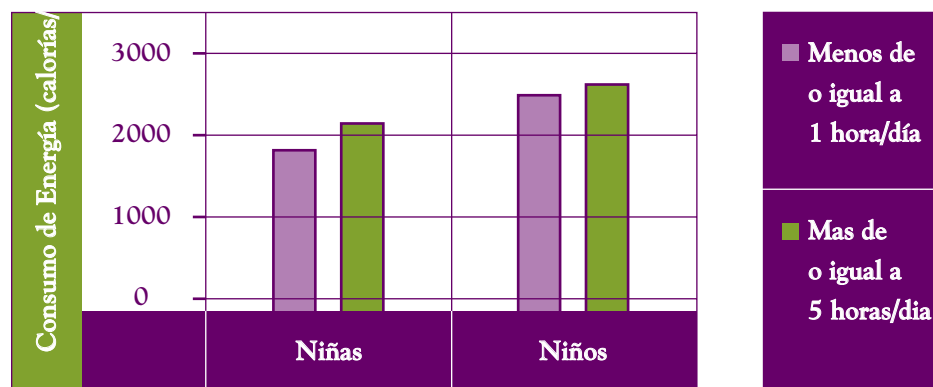
No sólo los anuncios, pero también los programas dirigidos a los niños durante las horas pico y el sábado por la mañana, contribuyen a que los niños prefieran alimentos menos saludables. Estudios han demostrado que la mayoría de la comida o alimentos que frecuentemente (casi una vez cada 6 minutos) es mencionada o se ve en los programas de televisión es alta en calorías y de poco nivel nutritivo como los refrescos, el alcohol, bocadillos y dulces (Kaiser Family Foundation, 2004). No es ninguna sorpresa que el hecho de que los niños miren la televisión esté relacionado con un consumo alto de grasas, dulces, bocadillos salados y la comida chatarra, lo cual significa que los niños consumen menos frutas y verduras (McNutt, 1997; Müller, 1999; Boynton-Jarrett, 2003). El ver la televisión también ha sido relacionado con un consumo alto de calorías entre los niños (Figura 3). El comer con la televisión prendida también es muy común (mas de la mitad de los niños reportaron hacer ésto) (Roberts, 1999). El comer con la televisión prendida afecta a toda la familia y puede asociarse con no hacer buenas elecciones de alimentos (Coon, 2001).



FIGURA 3

Los niños que ven más televisión consumen más calorías.

(Fuente: National Health and Nutrition Examination Survey for 8-16 year olds [Crespo, 2001])



Los beneficios de reducir el tiempo frente a la televisión

La televisión tiene un valor de entretenimiento y también se puede usar como una herramienta educativa. Sin embargo, este valor viene con un precio. El exponer a los niños al contenido violento de los programas de televisión tiene efectos, que han sido documentados por la Academia Americana de Pediatría (2001) y los ha llevado a recomendar de que los niños sólo sean expuestos a la violencia de forma limitada. El comportamiento agresivo y problemas sociales son más altos en niños que ven más televisión (Ozmert, 2002). El reducir el tiempo que los niños miran la televisión resulta en un mejor comportamiento (Robinson, 2001). Además los efectos en comportamiento de estar expuesto a la televisión siguen hasta la juventud (Johnson, 2002; Huesmann, 2003). El ver demasiada violencia en la televisión hace que los televidentes no distingan o hacer una diferencia entre las consecuencias de la violencia en la vida real y lo que ven en la televisión. Los adolescentes que miran más televisión también son más propensos a participar en comportamientos de alto riesgo como el uso del alcohol, fumar, no asistir a clases y las actividades sexuales. Esto puede ser el resultado de estar expuestos a los medios de comunicación, que en muchas ocasiones hacen que estos comportamientos sean muy atractivos (Villani, 2001). Los educadores y padres de familia también tienen la preocupación de que el ver la televisión pueda re-emplazar otras actividades más educativas como



leer y hacer la tarea. Efectivamente, el ver la televisión frecuentemente sobrepasa el número de horas invertidas en una educación formal. El ver más de 1-2 horas de televisión al día ha sido asociado con un interés que disminuye las actividades escolares y notas académicas bajas, particularmente en la lectura (Zuckerman, 1985; Strasburger, 1986). Sin embargo la calidad de los programas de televisión puede ser importante: los programas educativos dirigidos a los niños pueden mejorar el nivel académico, mientras que la programación general tiene efectos opuestos (Anderson, 2001; Wright, 2001). Tal parece que los padres de familia tienen un papel importante al fijar límites en la cantidad de televisión que se mira en casa. Por ejemplo, los niños que no tienen una televisión en su recámara y a quienes sus padres les han puesto un límite en sus hábitos con referencia a la televisión, tienden a leer más que los niños en hogares que no cuentan con algún límite (Wiecha, 2001).

Resumen

Demasiados de nuestros jóvenes tienen sobrepeso, un problema que probablemente empeorará a menos que tomemos acciones valientes e inmediatas. Aunque existen muchos factores que contribuyen al problema, claramente el ver la televisión excesivamente es uno de los factores más importantes. Además, el reducir el tiempo frente a la televisión también tiene otros beneficios en los niños, tales como un comportamiento menos agresivo y un mejor nivel académico. Es por esto que el ofrecer programas y actividades con la meta de reducir el tiempo que los niños pasan frente a la televisión debe ser una prioridad para cualquier agencia interesada en proteger la salud y bienestar de nuestros niños.

References

American Academy of Pediatrics. Committee on Public Education. Media violence. *Pediatrics* 2001; 108:1222-6.

Anderson DR, Huston AC, Schmitt KL, Linebarger DL, Wright JC. Early childhood television viewing and adolescent behavior: the recontact study. *Monogr Soc Res Child Dev* 2001; 66: I-VIII, 1-147.

Borzekowski DLG, Robinson TN. The 30-second effect: an experiment revealing the impact of television commercials on food preferences of preschoolers. *J Am Diet Assoc* 2001; 101:42-46.

Boynnton-Jarrett R, Thomas TN, Peterson KE, Wiecha J, Sobol AM, Gortmaker SL. Impact of television viewing patterns on fruit and vegetable consumption among adolescents. *Pediatrics* 2003;112:1321-6.

Burke V, Milligan RA, Thompson C, Taggart AC, Dunbar DL, Spencer MJ, Medland A, Gracey MP, Vandongen R, Beilin LJ. A controlled trial of health promotion programs in 11-year-olds using physical activity "enrichment" for higher risk children. *J Pediatr* 1998;132:840-8.



- Byrd-Bredbenner C, Grasso D. A comparative analysis of television food advertisements and current dietary recommendations. *Am J Health Studies* 1999a;15:169-80.
- Byrd-Bredbenner C, Grasso D. Prime-time health: an analysis of health content in television commercials broadcast during programs viewed heavily by children. *Intl J Health Educ* 1999b;2:159-69.
- Coon KA, Goldberg J, Rogers BL, Tucker KL. Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns. *Pediatrics* 2001;107:E7.
- Coon KA, Tucker KL. Television and children's consumption patterns. A review of the literature. *Minerva Pediatr* 2002;54:423-36.
- Crespo CJ, Smit E, Troiano RP, Bartlett SJ, Macera CA, Andersen RE. Television watching, energy intake, and obesity in US children: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2001;155:360-65.
- Dietz WH, Jr, Gortmaker SL. Do we fatten our children at the television set? Obesity and television viewing in children and adolescents. *Pediatrics* 1985;75:807-12.
- Epstein LH, Paluch RA, Gordy CC, Dorn J. Decreasing sedentary behaviors in treating pediatric obesity. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2000;154:220-6.
- Faith MS, Berman N, Heo M, Pietrobelli A, Gallagher D, Epstein LH, Eiden MT, Allison DB. Effects of contingent television on physical activity and television viewing in obese children. *Pediatrics* 2001;107:1043-8.
- Gortmaker SL, Dietz WH Jr, Cheung LWY. Inactivity, diet, and the fattening of America. *J Am Diet Assoc* 1990;90:1247-52,1255.
- Gortmaker SL, Must A, Sobol AM, Peterson K, Colditz GA, Dietz WH. Television viewing as a cause of increasing obesity among children in the United States, 1986-90. *Arch Pediatr Adolesc Med* 1996;150:356-62.
- Gortmaker SL, Peterson K, Wiecha J, Sobol AM, Dixit S, Fox MK, Laird N. Reducing obesity via a school-based interdisciplinary intervention among youth: Planet Health. *Arch Pediatr Adolesc Med* 1999;153:409-18.
- Huesmann LR, Moise-Titus J, Podolski CL, Eron LD. Longitudinal relations between children's exposure to TV violence and their aggressive and violent behavior in young adulthood: 1977-1992. *Dev Psychol* 2003;39:201-21.
- Johnson JG, Cohen P, Smailes EM, Kasen S, Brook JS. Television viewing and aggressive behavior during adolescence and adulthood. *Science* 2002;295:2468-71.
- Kaiser Family Foundation. The role of media in childhood obesity. February 2004. (World Wide Web: <http://www.kff.org/entmedia/entmedia022404pkg.cfm>).
- Klesges RC, Shelton ML, Klesges LM. Effects of television on metabolic rate: potential implications for childhood obesity. *Pediatrics* 1993;2:281-6.
- Kotz K, Story M. Food advertisements during children's Saturday morning television programming: Are they consistent with dietary recommendations? *J Am Diet Assoc* 1994;94:1296-1300.
- Kunkel D. Children and Television Advertising. In: *Handbook of Children and the Media*. Singer D and Singer J, eds. Thousand Oaks, CA: Sage Publications 2001;375-93.
- McNutt SW, Hu Y, Schreiber GB, Crawford PB, Obarzanek E, Mellin L. A longitudinal study of the dietary practice of black and white girls 9- and 10-year-old at enrollment: The NHLBI Growth and Health Study. *Adolesc Health* 1997;20:27-37.
- Müller MJ, Koertringer I, Mast M, Languix K, Frunch A. Physical activity and diet in 5 to 7 year old children. *Public Health Nutr* 1999;2:443-4.



Nielsen Media Research. 1998 Report on Television. (<http://www.nielsenmedia.com>)

Ogden CL, Flegal KM, Carroll MD, Johnson CL. Prevalence and trends in overweight among US children and adolescents, 1999-2000. *JAMA*. 2002 9;288:1728-32.

Ozmert E, Toyran M, Yurdakok K. Behavioral correlates of television viewing in primary school children evaluated by the child behavior checklist. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2002;156:910-4.

Pate RR, Trost SG, Felton GM, Ward DS, Dowda M, Saunders R. Correlates of physical activity behavior in rural youth. *Res Q Exerc Sport* 1997;68:241-8.

Ritchie L, Ivey S, Masch M, Woodward-Lopez G, Ikeda J, Crawford P. Pediatric overweight: a review of the literature. Center for Weight and Health, University of California, Berkeley. June 2001. (World Wide Web: http://cnr.berkeley.edu/cwh/news/announcements.shtml#lit_review).

Roberts DF, Foehr UG, Rideout VJ, Brodie M. Kids and Media at the New Millennium: A Comprehensive National Analysis of Children's Media Use. Menlo Park, CA: The Henry J Kaiser Family Foundation Report; 1999.

Robinson TN, Wilde ML, Navracruz LC, Haydel KE, Varady A. Effects of reducing children's television and video game use on aggressive behavior: a randomized controlled trial. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2001;155:17-23.

Robinson TN. Reducing children's television viewing to prevent obesity: a randomized controlled trial. *JAMA* 1999;282:1561-67.

Schlosser E. *Fast Food Nation*. New York, NY: Perennial 2002.

Signorielli N. Television and children's conceptions of nutrition: unhealthy messages. *Health Communication* 1992;4:245-257.

Signorielli N, Staples J. Television and children's conceptions of nutrition. *Health Communication* 1997;9:289-301.

Strasburger VC. Does television affect learning and school performance? *Pediatrician* 1986;13:141-7.

Taras HF, Sallis JF, Patterson TL, Nader PR, Nelson JA. Television's influence on children's diet and physical activity. *Dev Behav Pediatr* 1989;10:176-80.

Treuth MS, Butte NF, Wong WW. Effects of familial predisposition to obesity on energy expenditure in multiethnic prepubertal girls. *Am J Clin Nutr* 2000;71:893-900.

Villani S. Impact of media on children and adolescents: a 10-year review of the research. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2001;40:392-401.

Wartella, E. Children and Television: The Development of the Child's Understanding of the Medium. In Cleveland Wilhoit & Harold DeBock (eds.) *Mass-Communication Review Yearbook Vol I*. Beverly Hills, CA: Sage Publications 1980.

Wiecha JL, Sobol AM, Peterson KE, Gortmaker SL. Household television access: associations with screen time, reading, and homework among youth. *Ambul Pediatr* 2001;1:244-51.

Wright JC, Huston AC, Murphy KC, St Peters M, Pinon M, Scantlin R, Kotler J. The relations of early television viewing to school readiness and vocabulary of children from low-income families: the early window project. *Child Dev* 2001;72:1347-66.

Zuckerman DM, Zuckerman BS. Television's impact on children. *Pediatrics* 1985;75:233-40.



INICIATIVA DE CALIFORNIA PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE SALUD DE CALIFORNIA