

# Cuidado Infantil

## y la salud de los niños

HOJA INFORMATIVA PARA PADRES



## La televisión y la salud y el desarrollo en la infancia temprana

La televisión es parte del medioambiente en el que tiene lugar el desarrollo de la infancia temprana. La mayoría de los niños en Australia se ven expuestos a la televisión desde una edad muy temprana, a veces, aún desde el nacimiento. Todos los aspectos del desarrollo de la infancia temprana – cognitivo, social-emocional y físico – tienen lugar mientras los niños experimentan la televisión. No toda la exposición a la televisión es intencional ya que hay televisores casi en todas partes, por ejemplo en centros comerciales y en las salas de espera del médico o en los muchos hogares donde la televisión siempre está encendida. Tal vez sorprendentemente, los niños pequeños miran la televisión más que ninguna otra persona. La investigación demuestra que los niños pequeños por lo general pasan más tiempo mirando la televisión que en cualquier otra actividad, además de dormir.

### ¿Por qué la televisión es una cuestión de salud en la infancia temprana?

La investigación reciente ha observado el impacto de la televisión sobre el bienestar, la salud y el desarrollo de los niños, y demuestra que existen vínculos entre el mirar televisión y la obesidad, el desarrollo del lenguaje, el comportamiento, el sueño y el desarrollo social-emocional.

Los efectos de la exposición a la televisión varían de acuerdo a:

- Contenido (por ejemplo ¿es violento el contenido del programa?)
- Duración (los riesgos aumentan con la cantidad de horas de exposición a la televisión)
- Cómo el niño mira la televisión (¿El niño mira solo o con uno de sus padres?)

Si bien los niños mayores, de edad preescolar pueden beneficiarse social y educativamente mirando ciertos programas de televisión, la investigación demuestra que este no es el caso para los niños menores de dos años. De hecho, el mayor impacto negativo de la televisión es para los niños menores de dos años. Los expertos recomiendan limitar la exposición de los niños pequeños a la televisión. La Academia Americana de Pediatras aboga por una política 'sin pantallas' para los niños menores de dos años de edad.

### ¿Qué pueden hacer los padres?

- **Limite** el tiempo que su hijo pasa mirando la televisión. Considere el total de 'tiempo de pantalla' a que se expone su hijo (con DVD, juegos de pantalla (electrónicos), todo el tiempo en que la televisión está encendida)– no solo el tiempo ante la pantalla de televisión.
- **Decida** cuáles programas de televisión son adecuados para su hijo. La red denominada "Raising Children Network" ofrece asesoramiento práctico sobre cómo elegir programas para niños. Vea: [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)
- **Controle** lo que su hijo mira, y de ser posible, mire la televisión con su hijo.
- **Hable** con su hijo de lo que han visto.
- **Ofrezca** actividades alternativas para su hijo, e incluya cosas que él o ella puedan disfrutar haciendo cuando usted esté ocupado. Los niños aprenden mejor *haciendo* que *mirando* la televisión.

*Esta Hoja de información para padres está disponible en varios idiomas comunitarios y puede descargarse en el sitio web de Conexiones para la Infancia Temprana (Infancia temprana Connections) [www.ecconnections.com.au](http://www.ecconnections.com.au)*

UNA INICIATIVA DE



AUSPICIADO POR UN FONDO DE EDUCACIÓN DE



AUSPICIADO POR EL CONCEJO NACIONAL DE ACREDITACIÓN DE CUIDADO INFANTIL



AUSPICIADO POR EL GOBIERNO DE AUSTRALIA  
MINISTERIO DE LA FAMILIA, VIVIENDA, SERVICIOS COMUNITARIOS Y ASUNTOS INDÍGENAS