

NUTRICIÓN

por su
cuenta

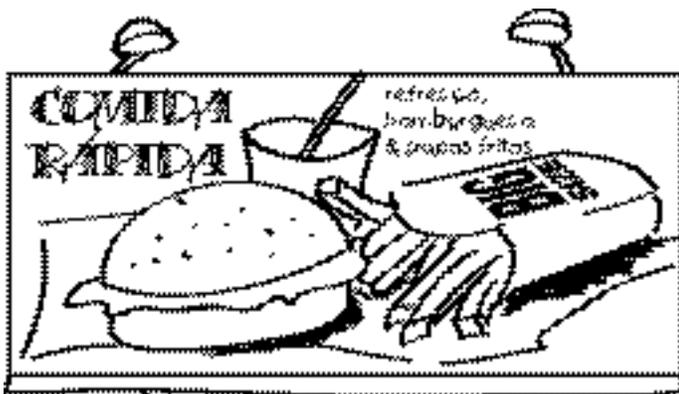
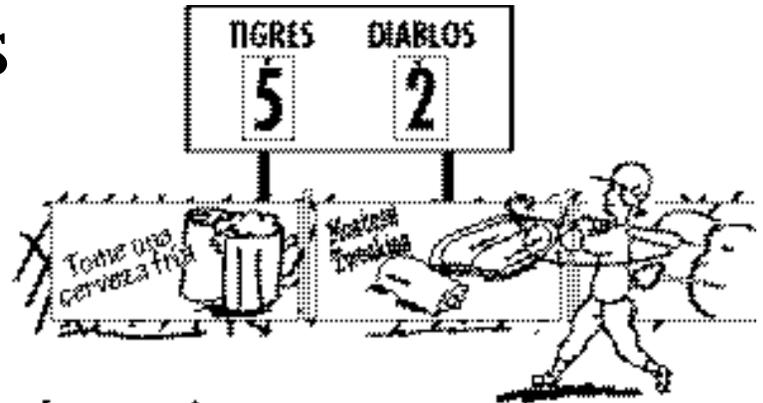
Lección a su propio paso
SP-000-16 10/2003



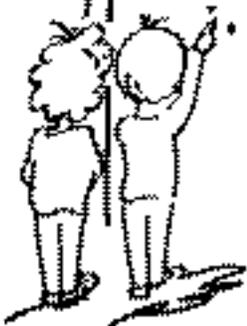
Usted y sus hijos pueden estar conscientes de los efectos de la publicidad.

¿A cuáles de estos anuncios prestan atención sus hijos?

- Anuncios espectaculares
- Películas
- Marcas de la ropa
- Televisión
- Radio



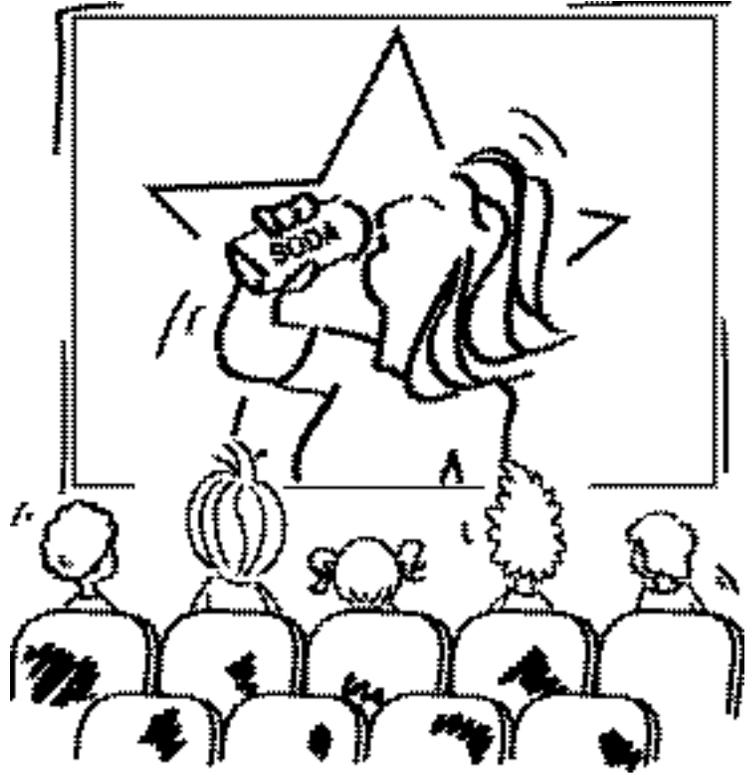
¿Quieren sus hijos dulces, comida rápida y refrescos gaseosos? ¿En dónde aprenden sus hijos sobre todas las cosas que quieren que usted compre? La respuesta está en los anuncios que se ven por todas partes.



— Anuncios espectaculares

— Películas

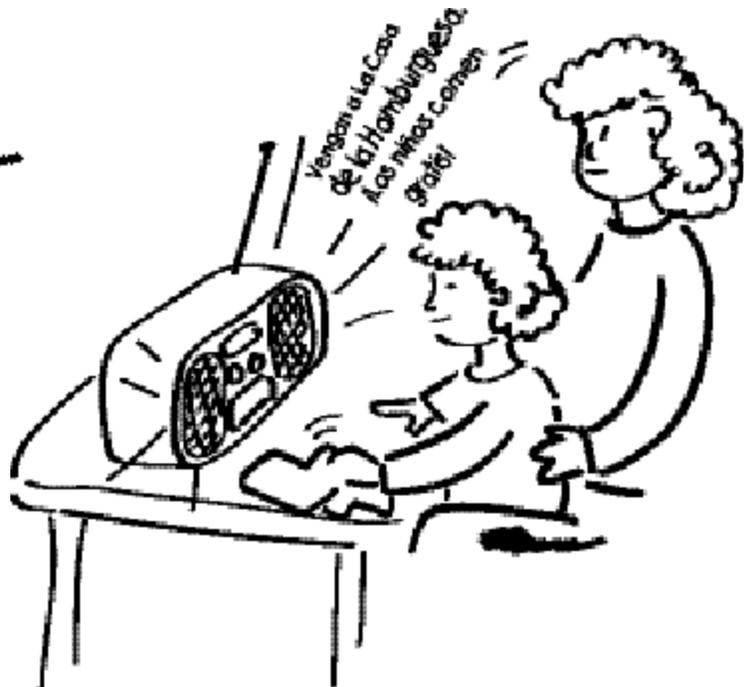
Los niños aprenden de todo lo que los rodea. Los anuncios pueden empezar a influir en los niños aun antes de que sepan hablar. Usted puede limitar cuánto controlan los anuncios a sus hijos.



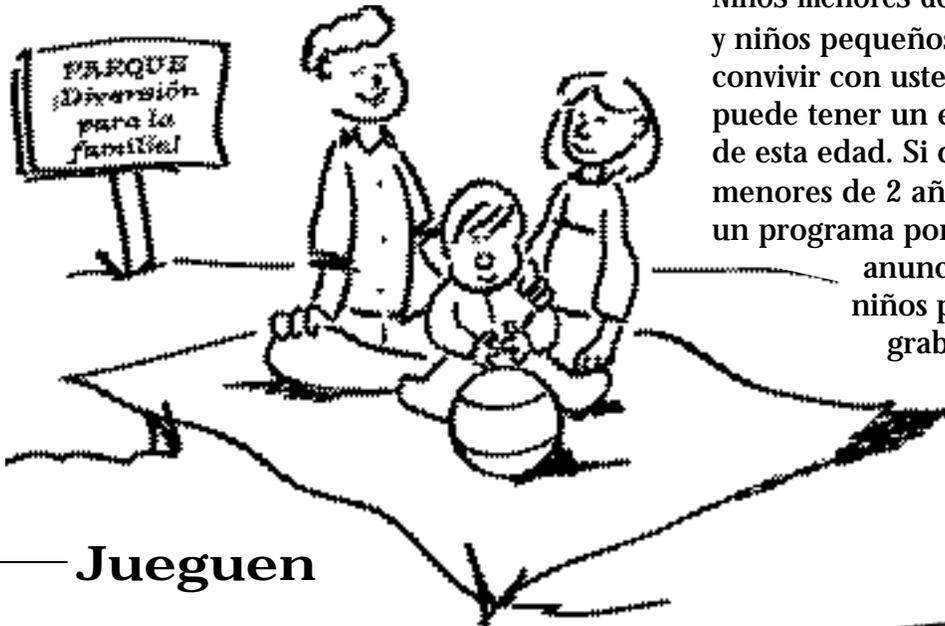
— Marcas de diseñador



— Radio



Aquí hay unos consejos que le ayudarán a enseñarles a sus hijos sobre los anuncios.

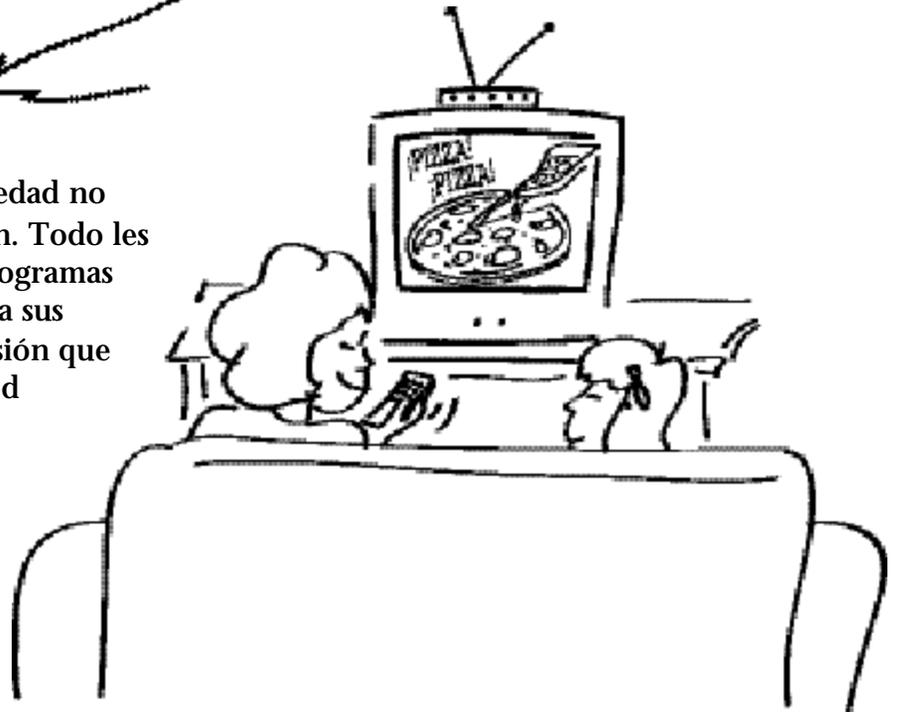


— Jueguen

Niños de 2 a 5 años: Los niños de esta edad no distinguen entre la realidad y la ficción. Todo les parece real. Escoja con cuidado los programas de radio y televisión y las películas para sus hijos. Sólo ponga programas de televisión que muestren el comportamiento que usted espera de sus hijos.

Bájale por completo el volumen a la televisión durante los anuncios y haga que esto sea un juego con sus hijos. Esto ayudará a enseñarles a sus hijos la diferencia entre los anuncios y los programas. Hable con sus hijos sobre los anuncios que ven a su alrededor en la televisión, los anuncios espectaculares o la ropa. Dígales que los anuncios están ahí para convencer a la gente de comprar algo.

Niños menores de 2 años: Es mejor que los bebés y niños pequeños no vean la televisión. Necesitan convivir con usted u otro adulto. La televisión puede tener un efecto de por vida en los niños de esta edad. Si decide dejar que sus hijos menores de 2 años vean la televisión, límitelos a un programa por día. Escoja un programa sin anuncios y que haya sido hecho para niños pequeños. Quizás le sea útil grabar los programas para verlos de nuevo.



— Hablen

Usted y sus hijos pueden estar conscientes de los efectos de la publicidad: preguntas

¿Cuál de estos influye más en lo que sus hijos quieren comprar?

Anuncios espectaculares Películas
 Marcas de la ropa Televisión
 Radio

¿Cuánto tiempo deben ver la televisión los niños menores de 2 años?

No deben verla 30 minutos al día
 Una hora al día

Los niños preescolares pueden distinguir entre lo que es ficción y lo que es realidad.

Falso Verdadero

¿Cuánto tiempo pasan sus hijos frente a la televisión todos los días?

Una hora Tres horas Más de cuatro horas
 Dos horas Cuatro horas

¿Podría usted limitar el tiempo que sus hijos pasan viendo la televisión?

Sí No

Televisión —



Alternativas a la televisión

Usted puede lograr que sus hijos estén felices y ocupados sin la televisión. Quizás tenga que planear un poco, pero los resultados valen la pena. Aquí hay algunas maneras en que sus hijos pueden divertirse sin la televisión.

Bebés más grandes

✱ Deles artículos de la casa con los cuales pueden jugar. Es útil guardar una caja de estos artículos a la mano para los momentos cuando haya mucho quehacer en la casa. A los bebés les gusta jugar con:

- Cajas de tamaños diferentes
- Tazas de plástico
- Tazones de plástico
- Tubos de los rollos de papel
- Pelotas

✱ Escóndase y reaparezca para hacer reír a los bebés.

✱ Léales un libro.

Niños pequeños

✱ Deles estos artículos de la casa con los cuales pueden jugar:

- Una caja grande llena de cosas que pueden vaciar. Ponga en la caja tazas o tazones de plástico, tubos de los rollos de papel y pelotas.
- Cajas de avena vacías
- Pelotas hechas con papel de aluminio
- Calcetines enrollados en pelotas
- Ropa para disfrazarse

✱ Jueguen a las escondidas o léales un libro.

Niños mayores

- ✱ Deles ropa para disfrazarse.
- ✱ Deje que le ayuden con los quehaceres de la casa, como barrer el piso o hacer de cenar
- ✱ Pídales que se vayan en un viaje imaginario a un lugar muy lejos como la luna, la selva o una montaña muy alta.
- ✱ Cómpreles un hula hula, una cuerda para saltar, jabón para hacer burbujas o gis para jugar al avión.