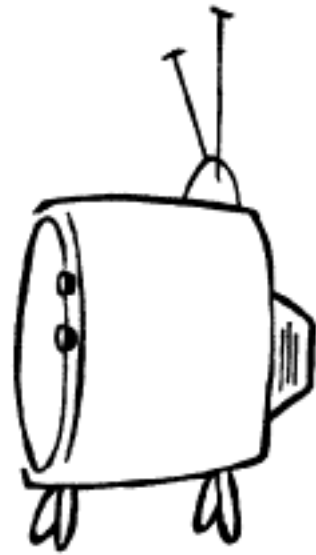
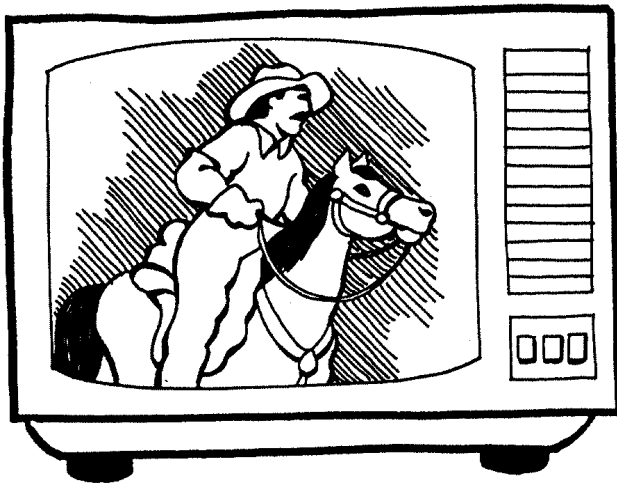


Guidelines for Parents

# Family Television Viewing And Video Games



## A Ver La Televisión Con Familia Y Juegos De Videos

Guía Para Padres

By Moreno Educational Co. at: [www.morenoed.com](http://www.morenoed.com)

## Guidelines for Family Television Viewing

Children in the U.S. spend an average of 3-5 hours of television daily. It is difficult to accurately document the effects of such extensive television exposure on children. However, research indicates that television viewing may be linked to violent or aggressive behavior, obesity, poor academic performance, precocious sexuality, and the use of drugs or alcohol. Thus it is important that parents help their children use television as a positive, creative force, and help them avoid television's negative influences.



### Aspects of Viewing

**1. Time Spent Watching Television.** When children spend 3-5 hours a day watching television, time for other activities is severely limited. Childhood is a period of growth and development, when children need to play, alone and with other children. Children need time to read and talk with other children and adults, both indoors and outdoors.

**2. Violence on Television.** The amount of violence on television is increasing. A recent report from the National Institute of Mental Health indicates that watching television violence can be harmful to young children. Children can become frightened, worried or suspicious from watching violence on TV. Researchers have also found that children who watch many violent programs tend to be more aggressive than other children on the playground and in class. Parents should realize that viewing violent programs may encourage their children's tendency toward aggression. Parents should also know that television often portrays sexual behavior and the use of alcohol in realistic or inviting terms.

Copyright © 2003 by Moreno Educ. Co.

## Guía Para Ver la Televisión En Familia

Los niños de los E.E.U.U. miran la televisión un promedio de entre 3 y 5 horas diarias. Es difícil documentar los efectos que tiene la televisión en los niños. Sin embargo, los estudios indican que mirar la televisión puede relacionarse con el comportamiento violento o agresivo, con la obesidad, con los bajos resultados académicos, con la sexualidad precoz y con el uso de drogas o alcohol. Así pues, es importante que los padres ayuden a sus hijos a utilizar la televisión como una fuerza positiva y creativa, y a evitar las influencias negativas de la televisión.

### Los Aspectos de Mirar la Televisión

#### 1. La cantidad de tiempo mirando la televisión.

Cuando los niños pasan 3 a 5 horas diarias mirando la televisión, limitan bastante su tiempo para otras actividades. La niñez es un período para crecer y desarrollarse en el cual los niños necesitan jugar a solas y con otros niños. Necesitan leer y hablar con otros niños y también con adultos.

**2. La violencia en la televisión.** El porcentaje de violencia en la televisión está en aumento. Un estudio reciente del Instituto Nacional de la Salud Mental (National Institute of Mental Health) indica que la violencia en la televisión puede ser dañina para los niños pequeños. Los niños llegan a tener miedo, a preocuparse y a ser sospechosos como resultado de ver violencia en la televisión. Los investigadores también han notado que los niños que miran muchos programas violentos se vuelven más agresivos que los demás niños en la escuela. Los padres deberían darse cuenta de que mirar programas violentos puede fomentar esta tendencia hacia la agresión. También deben tener en cuenta que la televisión a menudo demuestra el comportamiento sexual y el uso del alcohol y las drogas de una manera realista y tentadora.

**(Feminine and masculine references are used interchangeably in this booklet. Every point made is the same for girls and boys)**

## TV and Learning

3. Many recent studies indicate that excessive television viewing may have a detrimental effect on learning and school performance. The hours spent viewing television interfere with homework and limit the time available for other ways of learning. If a child is not performing well academically, television watching may be a strong factor contributing to the problem.



4. Commercials. The average child sees more than 20,000 commercials a year. Advertisers spend roughly \$700 million annually to make sure that their sales pitches reach large numbers of children. The majority of food advertising is for heavily sugared products such as candy and pre-sweetened cereal. Commercials for meat, milk products, bread, and juice make up only about 4% of the food ads shown during children's viewing time. This emphasis can give children a distorted picture of how they ought to eat. A recent study found a direct relationship between amount of television and children's risk of obesity.

## La tele y el aprendizaje

3. Muchos estudios recientes indican que mirar la televisión excesivamente puede afectar negativamente el aprendizaje y el comportamiento en la escuela. Las horas frente a la tele interrumpen la tarea y limitan el tiempo disponible para otras formas de aprender. Si un niño no está realizando su potencial académico, la tele puede ser un factor principal.

4. Los anuncios. Por lo general el niño ve más de 20,000 anuncios cada año. Los anunciantes gastan anualmente más o menos \$700 millones para estar seguros de alcanzar a muchos niños. La mayoría de los anuncios de comida es de productos muy azucarados como dulces y cereales con azúcar.

Los anuncios de carne, leche, pan y jugo suman solamente un 4% de los anuncios de comida dados por la tele durante las horas de audiencia infantil.

Este énfasis puede dar a los niños una mala interpretación de cómo deberían comer. Una investigación reciente encontró una relación directa entre la obesidad y cuánto tiempo los niños miran la tele.

