

Ten en cuenta que, para tu hijo/a siempre será más importante compartir contigo y contar con tu atención, para jugar y conversar, que estar frente a una pantalla.

Si bien los programas de noticias no están diseñados para niños/as, son generalmente vistos en familia. De esta forma tus hijos/as podrían estar expuestos a mensajes que les pueden generar emociones inadecuadas.



### Recomendaciones:

1. **Evita que los niños/as menores de 7 años vean noticiarios**, los informativos son programas para adultos que pueden contener imágenes inadecuadas o difíciles de asimilar para los niños/as.
2. **Ayúdalos a comprender las imágenes**, genera espacios de diálogo y reflexión con los niños/as sobre lo que ven en las noticias.
3. **Mantente alerta a las noticias impactantes para los niños/as**, presta atención a las noticias que puedan afectar las emociones de los niños/as, como un crimen, accidente o guerra.
4. **Contextualiza los hechos de violencia**, explícales el contexto de los hechos violentos que muestran las noticias como guerras o crímenes.
5. **Conoce los medios por los que se informan los niños/as**, infórmate de las páginas web que visitan, si reciben información a través de las redes sociales y reflexiona con ellos/as sobre los diferentes puntos de vista y fuentes de información existentes.

Para más información sobre estos temas visita:

[www.cntv.cl](http://www.cntv.cl)

@CNTVChile

Consejo Nacional de Televisión

[www.novasur.cl](http://www.novasur.cl)

[www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)

@CreceContigo

chrececontigo

Chile Crece Contigo

El Consejo Nacional de Televisión es una institución autónoma constitucional que tiene por función velar por el correcto funcionamiento de la televisión chilena a través de políticas institucionales que tiendan a orientar, estimular y regular la actividad de los actores involucrados en el fenómeno televisivo.

Chile Crece Contigo está comprometido con la protección y el desarrollo de niñas y niños.

Forma parte del Sistema de Protección Social, coordinado por el Ministerio de Desarrollo Social, para responder a la necesidad de nuestro país de reducir la pobreza y avanzar hacia una sociedad con menos desigualdad y más derechos.

Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

# Niños y niñas Frente a las pantallas

## ¿Sabemos qué hacer?

Recomendaciones para un uso saludable de medios



## Claves para un uso saludable de medios

En Chile un cuarto del tiempo que los niños/as ven televisión lo hacen después de las 10 de la noche, en horario destinado a adultos. Además, en nuestro país los escolares ven diariamente más de 3 horas de televisión y practican en promedio sólo una hora de actividad física a la semana<sup>1</sup>. Nuestro país se encuentra en el sexto lugar mundial en obesidad infantil y es el número uno de América Latina.

Al igual que cuidamos la alimentación de nuestros hijos/as, debemos también promover un consumo saludable de medios audiovisuales y pantallas.

### Recomendaciones:

1. **Ofréceles actividades físicas alternativas a la televisión y las pantallas**, como practicar un deporte, jugar en una plaza, andar en bicicleta o simplemente caminar al aire libre.
2. **Evita que niños/as menores de 3 años usen pantallas**, pues el tiempo utilizado en estos dispositivos ocupa espacio para actividades necesarias para el desarrollo de los niños/as, como explorar a través de sus sentidos y el juego.
3. **Busca programas apropiados para la edad de los niños/as**, busca plataformas que entreguen contenidos educativos y adecuados como [www.novasur.cl](http://www.novasur.cl) y [www.cntv.cl](http://www.cntv.cl)
4. **Entérate de lo que ven**, podrían acceder a contenidos inadecuados a su etapa de desarrollo. Además, acuerda junto a ellos/as los programas que verán y conversa sobre sus contenidos.
5. **Establece límites de tiempo y zonas sin pantallas**, acuerda con los niños/as la cantidad de horas que podrán pasar frente a pantallas y define espacios sin conexión en tu casa.
6. **Evita la asociación entre pantallas y comida**, es importante que tanto adultos como niños/as eviten comer con el televisor encendido o viendo videos en el teléfono o tablet.
7. **Sé un ejemplo**, usa las pantallas como quieres que los niños/as lo hagan. Por ejemplo, guarda tu teléfono mientras conduces o cuando conversas con alguien.



### ¿Sabías que?

En Chile los escolares ven diariamente más de 3 horas de televisión y practican en promedio sólo una hora de actividad física a la semana. Además, nuestro país se encuentra en el sexto lugar mundial en obesidad infantil y es el número uno de América Latina.



## Publicidad

Según datos del CNTV, en los canales de televisión pagada para niños/as, el 22% de la programación corresponde a publicidad, mientras que en televisión abierta llega al 13%<sup>2</sup>. Por esto es importante que pongas atención a la publicidad que ven los niños/as.

### Recomendaciones:

1. **Evita que los niños/as vean programas con publicidad**, busca plataformas virtuales destinadas a niños/as que no contengan avisos como [www.novasur.cl](http://www.novasur.cl) y [www.cntv.cl](http://www.cntv.cl)
2. **Distingue y analiza los estereotipos que aparecen en la publicidad**, por ejemplo, la representación de las niñas como princesas y de los niños como superhéroes. Identifica estas imágenes y refuerza en los niños/as que cada uno/a tiene una identidad propia e irrepetible.
3. **Presta atención a la publicidad de alimentos poco saludables**, como los anuncios de bebidas endulzadas, caramelos, postres o snack. Conversa con los niños/as sobre los beneficios de una dieta sana y refuézalo con tu ejemplo.
4. **Cuestiona la veracidad de los mensajes publicitarios**, has preguntas como ¿Qué te parece creíble y qué te parece exagerado o falso de este aviso? ¿Qué ventajas reales tiene el producto que se anuncia?
5. **Enséñales desde pequeños/as a consumir de manera responsable**, explícales que no es necesario ni posible tener todo lo que aparece en los avisos publicitarios y refuézalo con tu ejemplo.
6. **Analiza los spots publicitarios**, has preguntas como ¿Cuál es la finalidad de este aviso? ¿Cuál es el mensaje principal que nos entrega?



### Datos de salud:

Existe relación entre el tiempo dedicado a ver televisión y el riesgo de obesidad en los niños/as (a mayor tiempo frente a la pantalla aumenta la probabilidad de desarrollar esta enfermedad en el futuro)<sup>3</sup>. A continuación, algunos consejos para que las pantallas no afecten la salud de tus hijos/as:

- Apaga las pantallas al menos una hora antes de que los niños/as duerman, acuerda con tus hijos/as un horario para apagar las pantallas, que debe ser al menos una hora antes de dormir.
- Cuida la postura y distancia frente a la televisión y pantallas, el tablet o el computador portátil debe estar sobre una mesa y el niño/a debe sentarse a buena altura para poder teclear y ver la pantalla sin encorvarse ni girar el cuerpo.
- Limita el tiempo que pasan los niños/as frente a pantallas, en niños/as menores de 7 años este tiempo no debe sobrepasar las 2 horas al día. Además, te recomendamos hacer pausas de al menos 10 minutos por hora para evitar problemas visuales como la miopía.

1. Anuario Estadístico - Oferta y consumo de Programación TV Abierta 2015. CNTV 2016.

2. Consejo Nacional de Televisión, 2011. Informe Estadístico de Publicidad de Canales Infantiles de Pago.  
3. De La Maza M, Albala C. Obesidad y Trastornos de la conducta alimentaria. Rev Chil Nutr 2000; 27: 194-6.