

Consejos de Common Sense para una Dieta Mediática Saludable

Establezca límites mediáticos con sus hijos

Limite el tiempo de uso de los medios y asegúrese de que esto se cumpla. Los expertos recomiendan no más de 2 horas diarias frente a un monitor a pantalla.

Verifique el **contenido y clasificación** en www.common sense media.org con anterioridad de modo de elegir los medios apropiados de acuerdo a la edad.

Elimine los artefactos de la **recámara de sus hijos** y colóquelos en lugares centrales en donde los niños puedan ser supervisados.

No permita el uso de medios mientras se está comiendo, haciendo la tarea y antes de irse a dormir.

Considere la posibilidad de usar **controles para padres**, por ejemplo tecnología para bloquear ciertos programas televisivos como el V-Chip o software de filtrado para el Internet.

Acostumbre a los niños a **pedir permiso** antes de usar algún medio.

Asegúrese de que las niñeras u otras personas que cuiden a **sus hijos** conozcan sus límites mediáticos.

Oprima diariamente el **botón de apagado** y haga que los niños lean, se ejerciten o jueguen por un periodo igual al que pasan frente a los medios de comunicación.

Dé el ejemplo

Cuando los niños estén presentes, **dé el ejemplo** al utilizar los medios de la misma forma en que usted quiere que los utilicen.

Use el **VCR o TiVo™** de modo de grabar programas que puedan ser inapropiados para sus hijos, inclusive las noticias, y véalos más tarde cuando ellos no estén.

Usen los medios en familia y hablen acerca de lo que ven, escuchan y leen

Siempre que pueda, **vea, juegue, escuche y navegue el Internet** con sus hijos y asegúrese de hacer comentarios sobre el contenido. Cuando no pueda estar con ellos, pregúnteles qué medio de comunicación usaron.

Ponda en práctica la conciencia mediática - ayude a los niños a cuestionar y analizar los mensajes de los medios al hablar sobre sus valores. Expresar su opinión respecto a la utilización de la violencia como un medio de solucionar problemas, los estereotipos, la venta de productos utilizando el sexo o los personajes de caricaturas, y el mercadeo infantil en escuelas o cines.

Ayude a los niños a **relacionar lo que aprenden** de los medios de comunicación con eventos y otras actividades en las que participen, como deportes y el arte, para que así puedan ampliar sus conocimientos del mundo.

Expresar su opinión y manténgase al día

Escriba una carta o envíe un correo electrónico a los medios de comunicación y a sus representantes del gobierno expresando su opinión de los medios. Asegúrese de hacer lo mismo con los patrocinantes de los medios. No se olvide de **felicitar** a los medios cuando ofrezcan **algo de su agrado** así como de pedirles más productos similares.

Ayude a **los niños a escribir cartas** cuando quieran hacerle llegar sus opiniones a los productores de los medios de comunicación.

Manténgase al día acerca de políticas e investigaciones sobre los medios de comunicación y su efecto en los niños en www.common sense media.org.

