



REPORT to PARENTS

RP 31:5

Protecting Children from the Effects of Electronic Media

It's not all just fun and games. What children do in their down time—when they are not in school or in planned activities—can have a serious impact on their lives and health, both now and in the future.

Whether or not your children are fixated on TV or video games, it's likely that they spend many hours a week tuned into music, movies, computer games, or television shows. While their main goal is to be entertained, they also are soaking in the messages that these shows and games deliver. Here is important information you need to know about the effects of electronic media on your children, and what you can do to lessen the negative impact:

Watch with them. When your children are watching television shows or movies at home, be sure to be tuned in yourself. Speak up when you see something that you find offensive—from the gluttony promoted by many restaurants to violence or inappropriate behavior.

Turn it off. Limit the amount of time your children spend in front of the TV, and turn off any shows that you believe are promoting violence, sexuality, disrespect for the law, and alcohol or drug use.

Keep it out of their rooms. Children who have TVs or computer game systems in their rooms spend too many hours tuned out and too few working on activities that build their minds, bodies, and social skills.

Listen in. When your children talk to each other or to friends, occasionally listen in. Be aware if they seem to be identifying with characters in games or shows who are not good role models. If so, limit their viewing or participating in those programs/games, and talk to them about the type of behaviors that are good to follow, and those that aren't.

Use the rating systems. There are helpful rating systems on all television shows, music CDs, and video games. Be aware of what the ratings are and strictly

limit your children to those that you feel are appropriate. **Understand that watching violence breeds violence.** Many studies have shown that children who watch a lot of violent programming, play violent computer or video games, and play music that glorifies violence are more prone to acting out in violent ways than other children. Make sure to limit, or eliminate altogether, such media in your home.

Don't give in. If your children beg for video games, music, or DVDs that you feel are inappropriate, ignore their pleas and don't buy them. Alert relatives and others who might buy your children gifts that you want to make sure the games and shows your children play and watch are appropriate. Be strong if your child gets an inappropriate game or DVD as a gift—thank the giver, but then exchange it for something else.

Help them understand real from fantasy. Some children get lost in the images they see in videos, TV shows, and computer games and want to act out what they are watching. Sometimes the results can be tragic. Monitor your children's behavior and step in strongly if they seem to be identifying with the characters in the shows or games they are watching. Stress that the shows are not real and that acting out what they're viewing can be dangerous.

Set a good example. Limit the amount of television that you and other adults in the house watch. Encourage activities that involve the whole family that don't involve a television or game console.

Finally, take the word of the experts in child health—the American Academy of Pediatrics. It has warned parents that children who watch a lot of television can end up doing more poorly in school, may be more likely to have attention problems, and may have problems with self-control and moral judgment.





INFORME a los PADRES

RP 31:5

Cómo proteger a los niños de los efectos de los medios electrónicos

La vida no se trata de sólo juegos y diversiones. Las actividades de los niños durante la hora de recreo—cuando no están en la escuela o participando en actividades planeadas—podría tener un gran impacto sobre sus vidas y salud, tanto ahora como en el futuro.

Estén o no estén hipnotizados por la televisión o videojuegos, es muy probable que sus niños pasen muchas horas durante la semana escuchando música, mirando películas o programas de televisión o jugando con los videojuegos. Aunque su principal meta sea la entretención, también están absorbiendo los mensajes que entregan esos programas y videojuegos. En seguida encontrara información sobre los efectos de los medios electrónicos sobre sus niños y lo que usted puede hacer para disminuir el impacto negativos de éstos:

Mire junto con ellos. Cuando sus niños estén mirando televisión o películas, siéntese a mirar con ellos. Converse con ellos si ven algo que usted considere ofensivo, como por ejemplo, la glotonería presentada por algunos restaurantes, violencia o conductas impropias.

Apague la televisión. Limite la cantidad de tiempo que sus niños miren televisión y apague cualquier programa que usted considere que promueva la violencia, sexualidad, falta de respeto por las leyes, o el uso de drogas u alcohol.

Mantenga la televisión afuera del dormitorio. Los niños que tienen televisiones o sistemas de videojuegos en sus dormitorios dedican demasiadas horas a éstas y muy poco tiempo en actividades que ayudan a mejorar sus mentes, cuerpos y destrezas sociales.

Escuche. Cuando sus niños conversen entre ellos o con sus amigos, escúchelos de vez en cuando. Trate de estar conciente si ellos se identifican con caracteres de los videojuegos o programas de televisión que no son buenos modelos para los jóvenes. Si es así, limite la cantidad de tiempo que dediquen a mirar o participar en aquellos programas o juegos y converse con ellos sobre conductas apropiadas y aquellas que son impropias.

Utilice los sistemas de clasificación. En todos los

programas de televisión, discos compactos musicales y videojuegos usted encontrara un sistema de clasificación. Este conciente de éstos y limite estrictamente a sus niños para que no estén expuestos a aquellos programas o juegos que usted considere impropios.

Comprenda que mirar violencia resulta en violencia. Según muchos estudios, los niños que miran programas violentos, juegan videojuegos violentos o escuchan música que glorifica la violencia son mas propensos a actuar de una forma violenta que los demás niños. Asegúrese de limitar, o eliminar totalmente, tales medios en su hogar.

No dar el brazo a torcer.

Aunque sus niños le ruegan que les compre videojuegos, música o películas que usted considere impropias, no lo haga. Avísele a sus parientes u otras personas que puedan hacerle regalos a sus niños que usted desea que los juegos y programas de sus niños sean apropiados. Manténgase firme si su niño recibe un regalo impropio—dé las gracias y cambie el regalo por otra cosa.

Ayúdeles a distinguir entre la realidad y la fantasía.

Algunos niños se pierden en las imágenes que ven en los videos, televisión y videojuegos y quieren actuar lo que están mirando. A veces los resultados pueden ser trágicos. Controle la conducta de sus niños e intervenga si ellos se identifican con los caracteres de los programas o videojuegos que miran. Explíqueles que los programas no son reales y que podría ser peligroso actuar como los caracteres de los programas.

Presente un buen ejemplo. Limite la cantidad de televisión que miran usted y los otros adultos de la casa. Anímelos a participar en actividades que involucren a toda la familia y que no requieran la televisión o sistema de videojuegos.

Finalmente, escuche a los expertos en salud infantil—la Academia Norteamericana de Pediatría. Según la academia, los niños que miran mucha televisión pueden rendir mal en la escuela y ser más propensos a los problemas de la atención, autocontrol y juicio moral.

