



# Establezca Las Reglas

Criar hijos felices, saludables y productivos requiere de orientación. Utilice los siguientes consejos junto con el V-Chip, los controles de cable, o controles satelitales y Clasificaciones de TV que mantener el control del consumo de la televisión de su hijo.

## PREPARE EL TERRENO

Comience el camino hacia la gestión de los medios.

### ESTABLEZCA UN EQUILIBRIO

Los niños felices llevan vidas bien equilibradas, por lo que debe incluir una variedad de actividades dentro del hogar y al aire libre en un día de su hijo.

### ENSEÑE SUS VALORES

Asegúrese de que sus hijos comprendan cuáles son sus valores y busque programas que refuercen esos valores.

### ESTABLEZCA PRIORIDADES

Programe el tiempo destinado a ver TV para que no interfiera con los deberes, el tiempo familiar y las tareas del hogar. Para reforzar esta idea, asegúrese de que el trabajo esté terminado antes de encender el televisor.

## ELIJA PROGRAMAS ADECUADOS A LA EDAD

Encuentre los programas que contengan lo que desea que su hijo vea por televisión: material educativo, valores firmes, lecciones apropiadas para la edad y entretenimiento de calidad.

### INFÓRMESE SOBRE LO QUE ES ADECUADO PARA LA EDAD

Aprenda lo que el contenido del programa es apropiado para su hijo a través de esta red.

### VEA DE ANTEMANO LOS PROGRAMAS

Vea un programa sin su hijo antes de agregarlo a su horario de televisión. Pregúntese si le gusta la forma en que se representan los personajes y verifique cómo se tratan temas como el sexo, la religión y la raza.

### CONSTRUYA SU PROPIA VIDEOTECA

Grabe o compre los programas que quiere que su hijo vea. Tener su propia videoteca de programas adecuados para la familia puede sacarlo de apuros cuando esté ocupado.

## VEA TELEVISIÓN JUNTO CON SUS HIJOS

Logre que ver televisión sea una actividad familiar.

### TÓMESE TIEMPO PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Programe el tiempo destinado a ver televisión para toda la familia y elija programas que todos puedan disfrutar. Utilice el tiempo para relajarse, reunirse luego de un largo día de trabajo y aprender algo nuevo. Evite la televisión durante las comidas para animar a su familia a enfocarse en la conversación.

### UBIQUE EL TELEVISOR EN LA SALA DE ESTAR

Una vez que el televisor esté en el lugar de reunión principal, le resultará más fácil supervisar y explicar lo que se ve.

### HABLE DEL TEMA

Hable con su hijo acerca de lo que ve en televisión y trate cualquier inquietud o mala percepción que pueda tener.

## ENSEÑE ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA

Uno de sus objetivos como padre es criar a un hijo responsable e independiente que pueda elegir programas de calidad y manejar su propio tiempo para ver televisión. A continuación le brindamos algunas sugerencias que lo pueden ayudar a criar a un hijo capaz de discernir lo que percibe a través de los medios:

### ENSEÑE SUS VALORES

Asegúrese de que su hijo comprenda cuáles son sus valores y ayúdelo a identificar programas que refuercen esos valores.

### COMIENZE A DIALOGAR

Hable con su hijo acerca de lo que ve en televisión. Pregunte cómo están representados los personajes y qué comportamientos se describen como normales. Pregúntele a su hijo cómo lo hace sentir un programa y anímelo a que se haga sus propias preguntas.

### AYÚDELOS A ELEGIR

Ayude a sus hijos a elegir sabiamente sus programas de televisión. Demuestre su forma de buscar los programas de televisión con temas que le interesan y explique el papel de sus valores a la hora de elegir un programa.

### BRÍNDELES INFORMACIÓN RELEVANTE

Explique la diferencia entre televisión y realidad y cómo los programas y anuncios publicitarios están creados para lograr un resultado específico y obtener una reacción particular del público.

### ACLARE MALOS ENTENDIDOS

Reconozca que su hijo puede no entender un programa de televisión de la forma en que usted lo hace. Pídale a su hijo que vuelva a contar la historia o que describa lo que ocurrió y corrija malos entendidos. Utilice este momento como una oportunidad para reforzar sus valores.

### LIBÉRELOS

Bríndele a su hijo la libertad de crear su propio horario de televisión. Anímelo a equilibrar el tiempo destinado a ver televisión con otras actividades y a buscar programas que sean divertidos y educativos.

### UTILICE ESTOS RECURSOS ÚTILES

Visite los siguientes sitios para obtener más información acerca de cómo criar a un hijo capaz de discernir lo que percibe a través de los medios:

Navegando el Panorama de los Medios de Comunicación para los Niños:

<https://www.air.org/sites/default/files/CableChildMediaGuide.pdf>

Control with Cable:

[Controlwithcable.org](http://Controlwithcable.org)

## SEA UN BUEN MODELO A SEGUIR

Usted es la influencia más importante en la vida de su hijo. Utilice ese poder para dar un buen ejemplo mediante una sabia gestión del consumo televisivo.

### ESTABLEZCA UN EQUILIBRIO

Asegúrese de que su tiempo libre incluya una variedad de actividades dentro del hogar y al aire libre.

### ELIJA SABIAMENTE

Seleccione y planifique sus programas con cuidado para demostrarle a su hijo que le dedica tiempo a pensar sobre lo que ve. Hable con su hijo acerca de lo que busca en un programa.

### PARTICIPE

Aproveche al máximo la televisión hablando sobre lo que ve. Utilice contenidos de programas para crear una conversación o debate o juegue a “adivina qué aprendí con la televisión hoy” junto a su hijo.

### ESTABLEZCA SUS PRIORIDADES

Programe el tiempo dedicado a ver televisión para que no interfiera con el trabajo, el tiempo familiar y las tareas domésticas.