

Dejemos que los niños sean niños

¿Está usted preocupado porque su hijo está creciendo demasiado rápido? ¿Se pregunta qué decir cuando habla de “tener una cita”? ¿Se frustra cuando le ruega que lo deje ver un programa de televisión o una película con personajes y actividades que están destinadas a niños más grandes?

Nosotros también nos preocupamos. Entonces, trabajemos juntos para proteger a los niños y dejarlos que disfruten de ser preescolares. Veamos cinco ideas que pueden funcionar en su familia.

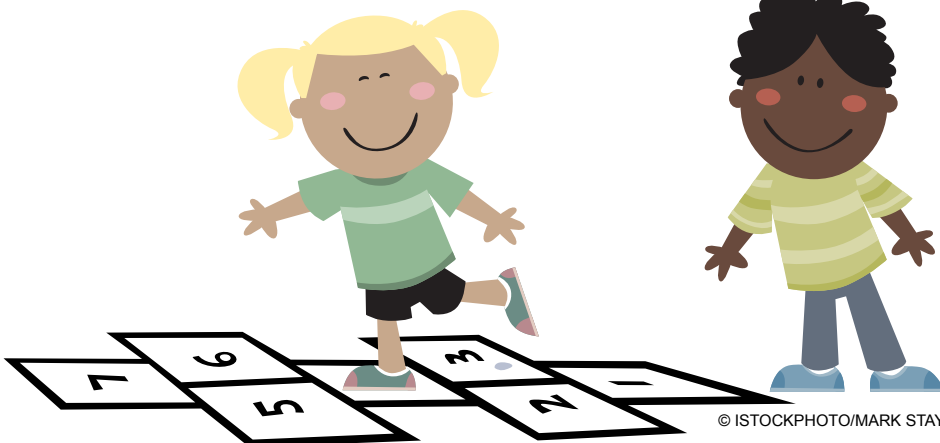
● **Limite el tiempo que su hijo pasa frente a una pantalla de televisión, computadora, videojuego, etc.** La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda limitar el tiempo total de exposición a la pantalla a no más de 1 o 2 horas por día para los niños de más de dos años.

● **Haga un listado de cosas que el niño puede hacer en lugar de mirar una pantalla.** Pídale que piense en actividades que le gusta realizar (leer, armar rompecabezas, tirarle la pelota al perro o ayudar a hacer la cena). Utilice fotografías o dibujos para ilustrar cada elemento del listado. Incluya algunas actividades que puedan hacer juntos. Use el listado para ayudar a su hijo a elegir algo para hacer en lugar de pasar tiempo frente a la pantalla.

● **Programe una noche familiar cada semana.** Incluya a su hijo en la planificación de qué comer a la hora de la cena y qué hacer después. Podrían ir a dar una vuelta a la manzana, jugar un juego de caja, contar cuentos, organizar las fotos familiares o hacer cualquier otra actividad que le guste a la familia.

● **Ayude a su hijo a ser alguien exclusivo, con intereses y capacidades diversos.** Una forma de hacerlo es leer y conversar sobre los libros en los que los personajes, tanto varones como mujeres, son fuertes, seguros de sí mismos, reflexivos y sensibles. Usted y los demás adultos importantes para la vida de su hijo pueden hacerlo dando el ejemplo: hombres y mujeres que trabajan, disfrutan de pasatiempos, se encargan del hogar y dedican mucho tiempo y amor a sus hijos.

● **Trabaje junto con otras personas que deseen preservar la niñez.** Converse con amigos, vecinos y familiares, y con los padres de los amigos y compañeros de su hijo. Pónganse de acuerdo en celebrar fiestas de cumpleaños centradas en la diversión en lugar de los personajes de películas o la televisión; en vestir a sus hijos como preescolares y no como adolescentes; y en resistir (en lugar de ceder) cuando sus hijos les pidan que les compren cosas que ustedes saben que no son buenas para ellos.



© ISTOCKPHOTO/MARK STAY

Un mensaje del maestro de su hijo