

Presupuesto televisivo

La Kaiser Family Foundation (2010) descubrió que los niños de 6 a 18 años pasan más de 3 horas al día mirando televisión y más de 7 horas diarias usando otro tipo de dispositivos con pantalla. Los estudios muestran una relación estrecha entre el tiempo dedicado a la televisión y el aumento en el riesgo de tener sobrepeso o padecer obesidad. La siguiente actividad familiar puede representar un desafío al principio, pero a medida que se acostumbren a las nuevas actividades, puede que hasta esperen deseosos realizarlas, ¡incluso más que ver su programa de televisión favorito!

Una estrategia familiar para reducir el tiempo frente a la pantalla

Instrucciones: Juntos, como familia, creen un “presupuesto televisivo” para una semana y pruébenlo durante un mes. Pueden usar la tabla modelo o crear una propia. Asegúrense de colocar el presupuesto en un lugar visible y trabajar juntos para cumplirlo. Si quieren agregar más tiempo para mirar televisión, hagan una votación en familia y asegúrense de ajustar o aumentar el tiempo de actividades para equilibrar dicho cambio.

Paso 1: Cada miembro de la familia lleva un registro de cuánta televisión mira en el transcurso de una semana.

Paso 2: Para acercarse a las 2 horas diarias permitidas, cada miembro de la familia deberá consultar su formulario de seguimiento de la semana anterior para saber cuáles son los tiempos que debe reducir.

Paso 3: Los miembros de la familia eligen los programas favoritos que desean mirar. Elimine el tiempo que pasan solo cambiando de canales. El autocontrol es una herramienta muy poderosa de modificación del comportamiento.

Nota: Para la semana 3, los miembros deberían estar mirando cerca de 2 horas de televisión por día.

Paso 4: Cree actividades físicas alternativas para reemplazar el tiempo adicional (por ejemplo, salir a caminar, andar en bicicleta, ir al parque, realizar juegos activos, etc.).

Consejo: Si aumentan la actividad física, pueden agregar algo de tiempo adicional frente a la pantalla como recompensa. Esto ayuda a que los niños aprendan sobre el equilibrio calórico y el consumo de energía.

Presupuesto televisivo

Registro modelo de tiempo frente al televisor:

Día	Tiempo frente al televisor
Objetivo: Reducir el tiempo frente a la pantalla a 2 horas diarias.	
Lunes	3 a 5 p. m.: Programa A 7 a 8 p. m.: Programa B 9 a 10:30 p. m.: Programa C Total: 4.5 horas
Martes	7 a 8 p. m.: Programa D 9 a 10:30 p. m.: Programa C Total: 2.5 horas
Miércoles	10 a 10:30 a. m.: Programa E 7 a 8 p. m.: Cambio de canales 9 a 10:30 p. m.: Programa C Total: 3.0 horas
Jueves	4 a 6 p. m.: Programa F 7 a 8 p. m.: Programa D 9 a 10:30 p. m.: Programa C Total: 4.5 horas
Viernes	9 a 10:30 p. m.: Programa C Total: 1.5 horas
Sábado	1 a 3 p. m.: Película 5 a 6 p. m.: Programa G Total: 3.0 horas
Domingo	12 a 2:30 p. m.: Película 5 a 6 p. m.: Cambio de canales Total: 3.5 horas
TOTAL DE TIEMPO FRENTE AL TELEVISOR	22.5 horas
PROMEDIO DIARIO DE TIEMPO FRENTE AL TELEVISOR	3.2 horas

Esta persona necesita reducir el tiempo frente al televisor unas 1.2 horas diarias. Como puede observarse, miró menos de 2 horas de televisión el viernes. Una buena manera de reducir el tiempo frente a la pantalla es eliminar los programas que no disfrute tanto y eliminar también el tiempo que utiliza para cambiar de canales.