

# A week without TV?

April 19 through 25 is the 10th annual TV Turnoff Week. Why should you participate? And how would your family survive?

By Julieta Santana

**T**he national TV Turnoff Network urges families to go without TV for a week each year. Why? They say TV:

**Markets to kids.** "I used to work for the *Power Rangers* (cartoon program) in L.A. I saw how television works firsthand," says Kim Jaffe, mother of a one-year-old boy. "The only way shows can pay for themselves is by advertising. So they tell children to buy, buy, buy." Thirteen billion a year is spent on marketing—mostly TV—to children (2-14), who in turn influence the purchases of \$500 billion a year, says the American Academy of Pediatrics.

**Models violence.** A Pennsylvania State University study of about 100 preschoolers found that children who watched violent cartoon shows were more likely to strike out at playmates, argue, and disobey authority, and were less willing to wait than other children. "The violence is replicated the next day in the playground," says mother and writer Ellen Augustine Schwartz.

**Contributes to obesity.** Using information from a national health survey, public health experts found that kids who watched more TV were more likely to be overweight—and to consume more calories. TV sells kids sweets and fatty foods and keeps them sitting very still. "You can only burn less calories by sleeping," says Karen Lewis, program director for the TV Turnoff Network in D.C. "You just have to be around a child to know sitting around is not what their bodies are supposed to be doing," notes Anne Eyle, a Southern California mother. "If the TV is off, they are moving around everywhere."

**Interferes with literacy.** TV "actually undermines reading," adds Lewis. "While reading is active and requires practice, TV is passive and offers instant gratification."

**Undermines family time.** According to A.C. Nielson Co., the average American watches three hours and 46 minutes of television per day. That's time they're not spending talking or doing things with their families.

## TV Turnoff Week

But how do parents busy with jobs and housework break the TV habit? And how can they deal with their kids' demands to turn the TV back on?

Barbara Brock, a mother in Washington, is working on a book called *No TV? No Big Deal*, to be published next year. She recalls one mother who wanted to participate in TV-Turnoff Week, but worried that not having TV would lead her children to boredom, fighting, and mischief. Struggling after divorce with the new role of single mother, she prepared for the worst. But during the week, she reported, her children drew, played outside, and read. They got along better and helped out more.

## TV time limits

Debal Acquaro of Encinitas, Calif., has her television in the back of the house: "It reduces temptation." But she also sets strict limits on TV time. She allows her seven-year-old daughter and two-and-a-half-year-old son to watch TV after Sunday morning breakfast, but always warns them that "after a certain time or program, the television gets turned off."

Brock advises parents to set limits and stick to them. "Kids have an idea of what they can do [instead of watching TV]," she says. "If you can handle 20 minutes of whining, they'll find something to do." Adds Jaffe, "We have to be stubborn!"

If your children can't think of anything to do, here are a few suggestions:

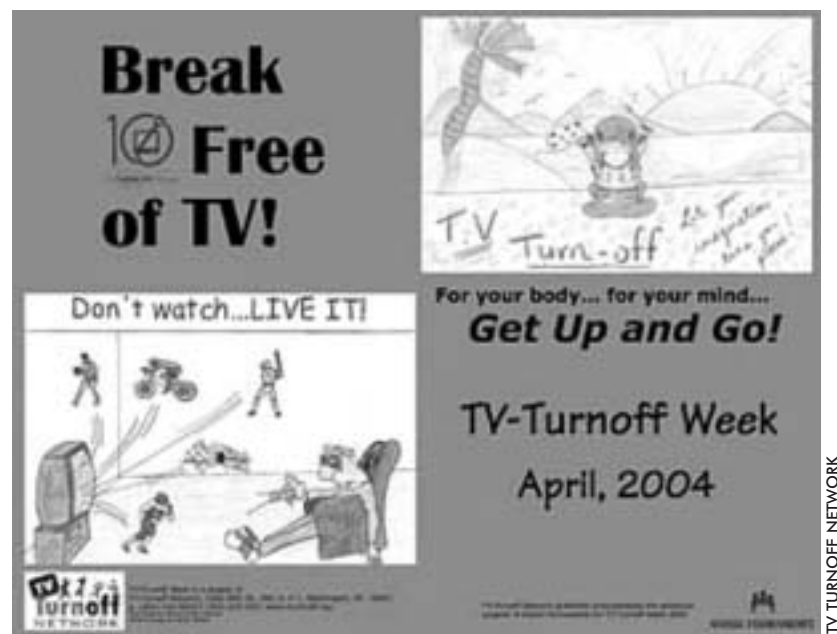
## Physical play

"Kids need to be active," says Jaffe. "For kids under seven, much of what they learn is by manipulating their body. Kids should not be hyper and wiggling out in school because they spend too much time sitting watching a TV."

Kids can be physically active even indoors. "Hold a dance contest. Have each family member pick a favorite tune to jam to. Or take turns inventing new dances," writes Libby Snyder for the Chicago Children's Museum. Some simple props—a punching bag, a hula hoop, a tumbling mat—encourage kids to get moving.

## Pretend play

"My children love to role play," says Eyle. "My daughter has a little kitchen set and yesterday she was the chef and my son was the customer. They have so much imagination. They don't need much, maybe just pieces of clothing, to pretend they are someone else, somewhere else." Or kids can build an indoor fort using chairs, blankets, boxes, and other materials—as long as they put everything away afterwards.



## Sharing jobs

When you're making dinner, "make a game of helping with preparation," Schwartz suggests. Maxine Garcia says her four-year-old "always helps prepare the vegetables, spin the salad, or load or unload the dishwasher" while she is busy in the kitchen.

## Art supplies

Schwartz also suggests collecting a box full of magazine pages, lost or odd jewelry, lace, twigs, stones, leaves; any small object with color and texture. Then kids have a ready-made box of materials for art projects.

Play dough is a favorite for keeping kids busy. If they're old enough, they can make it themselves (mix one cup salt with four cups flour then add 1½ cups warm water). After their creations are made and painted, you can harden them by baking at 325 degrees.

## Reading and writing

While you're busy, Schwartz suggests, you can "have your children design and write a card or letter to a family member or friend. You can offer to help with spelling or topic suggestions [such as], 'Wouldn't your grandma like to hear about when you...?' If children are older than seven, encourage them to read or write a story."

Her family lived without a television for a year and a half, Schwartz says. "Instead my husband read a chapter of *The Hobbit* aloud after dinner every night. The kids really looked forward to it."

There are even books that encourage kids to declare independence from TV (see p. 12).

## Friends!

When you invite other children to come over, the kids keep each other busy. And their play also helps them develop social skills. "Childhood is about developing a physical, psychological, and spiritual relationship with the world," says Elizabeth Thoman of Los Angeles Center for Media Literacy. "Children can't have such a relationship with the TV."

## Resources

- TV-Turnoff Network, 202-333-9220, [www.tv-turnoff.org](http://www.tv-turnoff.org)
- *Taking Charge of Your TV: A Critical Guide for Children and Parents* [www.ciconline.org/Enrichment/MediaLiteracy/TakingCharge/ParentsGuide/default.htm](http://www.ciconline.org/Enrichment/MediaLiteracy/TakingCharge/ParentsGuide/default.htm)



JANET BROWN MCCrackEN

# ¿Una semana sin TV?

La semana del 19 al 25 de abril se celebra la décima “Semana del Televisor Apagado” anual. ¿Por qué habría de participar? Y su familia... ¿cómo sobreviviría?

Por Julieta Santana

La organización nacional *TV Turnoff Network* (“Red para Apagar el Televisor”) urge a las familias que pasen una semana sin televisión cada año. ¿Por qué? La mencionada Red afirma que la TV:

**Busca el mercado infantil.** “Trabajé para *Power Rangers* (un programa de dibujos animados) en Los Ángeles (y pude apreciar personalmente cómo funciona la televisión”, dice Kim Jaffe, madre de un niño de un año. “La única manera en la que los programas pueden financiarse a sí mismos es mediante la publicidad. Así pues, [la TV] está diciéndole a los niños: “compra, compra, compra”. [La TV] gasta trece mil millones por año en publicidad—en su mayoría televisiva—dirigida a los niños de 2 a 14 años, los que a su vez influyen en compras por un total de 500.000 millones de dólares al año, dice la Academia Americana de Pediatría.

**Reproduce violencia.** Un estudio de Pennsylvania State University de aproximadamente 100 niños en edad preescolar encontró que los niños que miraban dibujos animados violentos tenían más tendencia a pegarle a sus compañeros, pelear y desobedecer a la autoridad, al mismo tiempo que tenían menos disposición para esperar que otros niños. “La violencia se replica al día siguiente en el terreno de juego”, dice Ellen Augustine Schwartz, madre y escritora.

**Contribuye a la obesidad.** Usando información de una encuesta nacional de salud, expertos en salud pública encontraron que los niños que miraban más TV tenían más tendencia a sufrir de sobrepeso y a consumir más calorías. La TV vende a los niños dulces y comidas con grasa, mientras que los mantiene sentados e inmóviles. “De la única manera en la que puedes quemar menos calorías [que mirando televisión] es durmiendo”, dice Karen Lewis, directora de programa en *TV Turnoff Network* en Washington D.C. “Apenas tiene que estar cerca de un niño para saber que estar sentado por largo rato no es lo que se supone que su físico ha de estar haciendo”, apunta Anne Eyl, una madre del sur de California. “Si la tele está apagada, [los niños] andan moviéndose por todos lados”.

**Interfiere con la educación.** La TV “afecta la lectura”, agrega Lewis. “Mientras que la lectura es algo activo y requiere práctica, la TV es pasiva y ofrece gratificación instantánea”.

**Reduce el tiempo en familia.** De acuerdo a A.C. Nielson Co., el estadounidense promedio mira 3 horas y 46 minutos por día de televisión. Ese tiempo es tiempo que no se invierte en hablar o en hacer cosas en familia.

## Semana del Televisor Apagado

¿Pero como hacen los padres, ocupados con su trabajo y las tareas domésticas, para romper el hábito de la TV? ¿Cómo pueden responder a las demandas de los niños de volver a encender la tele?

Barbara Brock, una madre de Washington, está escribiendo un libro llamado *No TV? No Big Deal* (“¿Sin TV?: No pasa nada”) a ser publicado el próximo año. Brock recuerda a una madre que quería participar en la Semana del Televisor Apagado, pero a quien le preocupaba que el estar sin televisión haría que sus hijos se aburrieran, pelearan entre sí o se portaran mal. Acostumbrándose tras su divorcio a su nuevo rol de madre soltera, se preparaba para lo peor. Pero durante esa semana, contó, no sólo sus hijos dibujaron, jugaron al aire libre y leyeron, sino que se llevaron bien entre ellos—más de lo habitual—y colaboraron más.

## Fijar límites

Debal Acquaro, de Encinitas (California), tiene su aparato de televisión en el fondo de su casa. “Eso reduce la tentación”, dice. Sin embargo, Acquaro también fija límites estrictos a sus niños sobre cuánto tiempo pueden mirar la TV. Así, deja a su hija de siete años y a su hijo de dos años y medio mirar la tele después del desayuno de los domingos, pero siempre les advierte que “después de cierto plazo o de tal programa, el televisor se apaga”.

Brock aconseja a los padres que fijen límites y los respeten. “Los niños saben qué pueden hacer [en vez de mirar TV]”, dice. “Si usted puede lidiar con 20 minutos de quejidos, ellos van a encontrar algo para hacer”; a lo que agrega Jaffe: “¡tenemos que ser firmes!”

Si a sus hijos no se les ocurre nada para hacer, aquí le ofrecemos algunas sugerencias:

## Juego físico

“Los niños tienen que estar activos”, dice Jaffe. “Para los niños de menos de siete años, gran parte de lo que éstos aprenden lo hacen mediante la manipulación de su cuerpo. Así, los niños no tienen por qué estar con exceso de energía en la escuela porque pasan demasiado tiempo sentados mirando la televisión”.

Los niños pueden encontrarse físicamente activos incluso dentro de casa: “Organice un concurso de danza; haga que cada miembro de la familia escoja una canción favorita para bailar, o escojan turnos en los que cada uno invente un baile nuevo”, escribe Libby Zinder, del Museo Infantil de Chicago. Algunos elementos simples tales como una bolsa de arena para boxeo, un aro de “hula-hula” o una colchoneta ayudan a los niños a moverse”.

## Juegos de rol

“A mis niños les encantan los juegos de rol”, dice Eyle. “Mi hija tiene un pequeño juego de cocina; ayer ella era la cocinera y mi hijo el cliente. ¡Tienen tanta imaginación! No necesitan mucho: a veces unas pocas prendas de ropa como para pretender que son otra persona o que están en algún otro sitio”. Otras veces pueden construir un fuerte en casa usando sillas, mantas, cajas y otros materiales, siempre y cuando pongan todo en su sitio cuando terminen de jugar.

## Compartiendo tareas

Cuando se encuentre preparando la cena, “cree un juego en el que le ayuden con la preparación”, sugiere Schwartz. Maxene García dice que su hijita de cuatro años “siempre le ayuda a preparar los vegetales, secar la ensalada o cargar y descargar el lavavajillas” cuando ella está ocupada en la cocina.

## Materiales de arte

Schwartz también sugiere apartar una caja llena de páginas de revistas, piezas de joyas sin uso, cintas, pelucas, piedras, hojas, o cualquier objeto pequeño que tenga textura y color. Al mismo tiempo, siempre tenga una caja preparada con materiales para proyectos de arte.

La pasta para modelar es una de las favoritas para mantener a los chicos ocupados. Según la edad, incluso pueden prepararla ellos mismos (mezclando una taza de sal con cuatro tazas de harina y agregándole 1 1/2 tazas de agua tibia). Una vez que sus creaciones estén terminadas y pintadas, puede endurecerlas metiéndolas en el horno a 325 grados.



JANET BROWN MCCRACKEN

## Lectura y escritura

Cuando usted tenga cosas para hacer, Schwartz sugiere que “ponga a sus niños a diseñar y escribir una tarjeta o carta para algún miembro de la familia o amigo. Puede ofrecerles ayuda con el deletreo de palabras o sugerirles temas [como por ej.]: ‘No crees que a tu abuelita le gustaría escuchar de aquella vez en la que tú...’ Si los niños tienen más de siete años, alíentelos a leer o a escribir una historia”.

Su familia vivió sin televisión por un año y medio, dice Schwartz. “En su lugar, mi marido leía un capítulo de *The Hobbit* en voz alta todas las noches después de cenar. Realmente los chicos esperaban con ansia [el momento de la lectura]”.

Existen incluso libros que alientan a los niños a declarar la independencia de la televisión (en inglés, vea p. 12).

## ¡Amigos!

Cuando invita a otros niños a su casa, éstos no sólo se mantienen ocupados entre ellos sino que el jugar les ayuda a desarrollar sus cualidades sociales. “La infancia se trata de un período de desarrollo de la relación física, psicológica y espiritual con el mundo”, dice Elizabeth Thoman, de la organización *Los Angeles Center for Media Literacy* (“Centro para la Educación sobre Medios de Comunicación”). “Los niños no pueden tener ese tipo de relación con la TV”.

## Recursos

- TV-Turnoff Network, 202-333-9220, [www.tv-turnoff.org](http://www.tv-turnoff.org)
- *Taking Charge of Your TV: A Critical Guide for Children and Parents* (“Tomando las riendas de su TV: Una guía crítica para niños y padres”), publicada sólo en inglés y disponible a través de la siguiente página web: [www.ciconline.org/Enrichment/MediaLiteracy/TakingCharge/ParentsGuide/default.htm](http://www.ciconline.org/Enrichment/MediaLiteracy/TakingCharge/ParentsGuide/default.htm)