

Mira el Mundo a Través de Mis Ojos

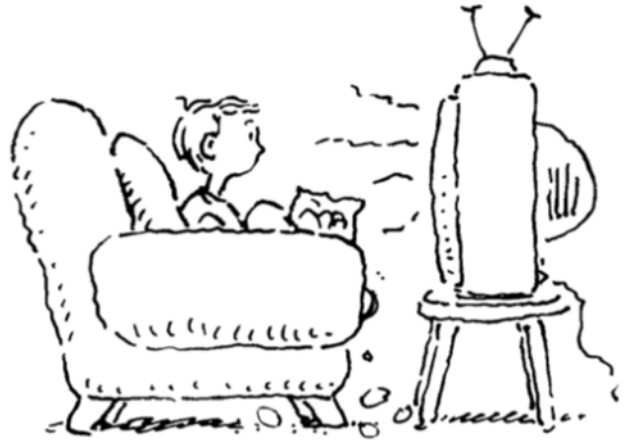
¡Oye! ¡Estaba mirando eso!

Me encanta la televisión, las películas y los videojuegos. ¡Son geniales! Hay mucha acción. Me atrapan las historias, las imágenes y los sonidos. Empiezo a sentir que soy el superhéroe o la estrella de rock.

Estas cosas son tan emocionantes que me cuesta prestarle atención a otras cosas. Es por eso que a veces no escucho o no recuerdo lo que me dices mientras estoy mirando un programa o jugando a un videojuego. También me cuesta mucho dejar de hacerlo, por eso a veces me quejo, me enojo o ruego que me dejen seguir unos minutos más.

Lo que quiero que sepas

Cuando me llames para cenar o me pidas que limpie mi habitación mientras esté mirando un programa por favor sé paciente.



Es muy posible que ni siquiera te oiga. Enojarte conmigo, gritarme y amenazarme no servirá de nada.

Detesto cuando interrumpes en mitad de un programa y dices: "Se acabó. Apaga el televisor." Me molesta cuando me pides que deje de jugar justo cuando estoy en mitad del videojuego.

Me alegra que me hayas mantenido alejado de la televisión y de los videojuegos hasta

los dos años de edad. Pero incluso ahora necesito tu ayuda para limitar la cantidad y los tipos de programas y videojuegos a los que estoy expuesto. Algunos programas, aún aquellos que te parecen inofensivos, pueden causarme pesadillas o hacerme agresivo.

Así es cómo puedes ayudarme

Mira un programa o juega a un videojuego conmigo de vez en cuando. Pregúntame sobre los personajes. Pregúntame cómo jugar. Pregúntame qué es lo que más me gusta del juego o del programa. Sé que te preocupas por mí cuando *adquieres interés por las cosas que me gustan hacer*.

Necesito que *me ayudes a poner límites*. Si sé que por día sólo puedo mirar televisión

durante 30 minutos o jugar a un videojuego durante 20, no será necesario que discutamos diariamente sobre la cantidad de tiempo que puedo realizar esas actividades.

Dame una advertencia de 5 ó 10 minutos antes de que tenga que pasar a otra actividad. Quizá me cueste detenerme yo solo. Pedirme que me detenga cuando el videojuego o el programa haya terminado hace que la transición sea más fácil. Cuando se me haya acabado el tiempo, ayúdame a pasar a otra actividad y apaga el televisor.

Controla los tipos de programas que miro y los juegos que juego. Asegúrate de que sean apropiados para mi edad y para los valores de nuestra familia.