



## Tips to Get the Most From Your TV Viewing

TV is a tool—what children get from it depends on how well it's designed and how well children are guided to use it. PBS has taken care of the design. As your child's first teacher the guidance comes from you. Children learn by doing—by interacting with the people and objects around them. Hands-on experiences and repetition help them to digest and learn information. PBS can give you some great ideas for fun and interesting ways to do this.

Make your viewing choices from the TV listings, not the remote control. Instead of turning on the set just to fill time, or surfing channels until you find something you don't mind watching, use a TV guide or a newspaper. Highlight the programs you really want to watch and only turn on the set for those programs. It may not be a rule your children are happy about, but consider making the remote control a tool that only grown-ups and older children can use.



### Balance Viewing Time

---

Sometimes kids who watch a lot of TV don't spend enough time doing the other things they need to grow up strong and healthy, like talking, reading, playing, and relating to others. Limit viewing time to 10-20 hours a week, and make sure kids have other fun activities to choose from. Keep handy a list of fun things your children like to do and when they ask to watch TV, suggest something from the list!



### View Actively

---

It's fine to watch TV to relax, but remember that children learn TV viewing habits by watching adults. For example, if you tend to be quiet and still when you watch, so might your kids. And, when kids don't interact with the set, they don't learn how to view actively. So, at least sometimes, watch with your kids. Talk back to the set. Ask kids to predict what will happen next or to imagine a different ending. Encourage your children to sing and dance along with the program.



## Make Connections

Talk about the connections between what you see on TV and your child's daily life. Be ready to talk, read or do activities that can build on or extend any topic you see on TV. If you and your children watch a show on penguins, do a web search together about penguins. If you watch a show where the kids are in a poetry contest—write your own poetry! Other handy activities that can reinforce any program or storybook include:

- ✓ Making a graph;
- ✓ Taking a vote;
- ✓ Writing your own story or sending a postcard;
- ✓ Painting a mural or chalking up the driveway;
- ✓ Interviewing one another or other people; or,
- ✓ Sharing a storybook!



## Consejos para aprovechar al máximo los programas de televisión que ve

La televisión es una herramienta, lo que los niños aprenden de ella depende de qué tan bien diseñada está y de qué tan bien han sido guiados para usarla. PBS ha tenido cuidado en el diseño. La guía proviene de usted porque usted es el primer maestro de su niño. Los niños aprenden haciendo: relacionándose con las personas y los objetos que los rodean. Las experiencias prácticas y la repetición les ayudan a asimilar y a aprender la información. PBS le da algunas ideas estupendas para hacer esto de forma divertida e interesante.

Seleccione lo que ve en la guía de programación, no con el control remoto del televisor. En lugar de encender el aparato para ocupar el tiempo, o navegar por los canales hasta encontrar alguna cosa que usted no se molesta en mirar, use una guía de programas de televisión o un periódico. Resalte los programas que usted realmente quiere mirar y sólo encienda el aparato para esos programas. Ésta puede ser una regla que no haga felices a sus niños, pero tome la determinación de que el control remoto del televisor es una herramienta que únicamente los adultos y los niños mayores pueden usar.



### Modere el tiempo de mirar televisión

---

A veces los niños que miran mucha televisión no utilizan suficiente tiempo para hacer las otras cosas que necesitan para crecer fuertes y saludables, como hablar, leer, jugar y relacionarse con los demás. Limite el tiempo para mirar televisión entre diez y veinte horas por semana, y asegúrese de que los niños tengan otras actividades divertidas para escoger. Mantenga una lista de cosas divertidas que a sus niños les guste hacer y cuando le pidan permiso para mirar la televisión, ¡sugiera algo de la lista!



### Mire activamente

---

Está bien ver televisión para descansar, pero recuerde que los niños toman los hábitos televisivos que observan en los adultos. Por ejemplo, si usted tiende a estar quieto y callado cuando mira la televisión, así probablemente lo harán sus niños. Y, cuando los niños no interactúan con lo que están viendo, no aprenden a ver activamente. Por esto, por lo menos en algunas ocasiones, mire programas de televisión con sus niños. Respóndale al televisor. Pídales a los niños que predigan lo que pasará luego o que imaginen un final diferente. Anime a sus niños a cantar y a bailar durante el programa.



## Establezca relaciones

Hable sobre las relaciones que hay entre lo que ven en la televisión y la vida diaria de su niño. Esté listo para hablar, leer o realizar actividades que puedan complementar o ampliar cualquier tema que vean en la televisión. Si usted y sus niños miran un programa sobre los pingüinos, hagan juntos una búsqueda en la Web sobre los pingüinos. Si miran un programa dónde los niños están en un concurso de poesía, ¡escriba su propia poesía! Otras actividades útiles que pueden reforzar cualquier programa o los libros de cuentos son:

- ✓ Hacer una gráfica;
- ✓ Hacer una votación;
- ✓ Escribir su propio cuento o enviar una tarjeta postal;
- ✓ Pintar un mural o pintar con tiza en el parqueadero;
- ✓ Entrevistarse mutuamente o a otras personas; o,
- ✓ ¡Compartir un libro de cuentos!