



¡APAGUE LA PANTALLA!

La tecnología puede quitar mucho tiempo para todos los miembros de la familia... computadoras, televisores, video juegos, incluso teléfonos. ¿Sabía usted que un niño ve un promedio de 2,300 horas de televisión cada año, en comparación con sólo 1,200 horas en la escuela? Como padre, establezca límites y sea un buen ejemplo. Intente estas sugerencias para ayudar a su familia a reducir el tiempo frente a la pantalla con alternativas divertidas.

Saludables Juntos

- 1 Saque los televisores de las recámaras.** Todas las televisiones y computadoras deben estar en la sala. Los niños que tienen televisión en su recámara tienden a mirar cerca de 1.5 horas más televisión por día que los que no tienen.
- 2 Fije límites para mirar la televisión y usar la computadora/ video juegos.** Por ejemplo, no usar la computadora/juegos de video en noches de escuela, solamente 2 horas de televisión los fines de semana, o solamente 14 horas de tiempo frente a la pantalla por semana.
- 3 Apague la televisión durante la cena.** 40% de familias siempre o a menudo miran la televisión durante la cena. Mejor pase ese tiempo platicando. ¡Es como una novela pero en su mesa!
- 4 Este activo cuando pase tiempo frente al televisor.** Estírese, practique yoga, camine alrededor del sofá, o levante pesas. Elija un programa que todos en la familia disfrutará. Rete a todos a ver quién puede hacer más lagartijas o sentadillas.
- 5 No utilice la televisión como recompensa o castigo.** Esto hace que la televisión aparente ser aún algo más importante de lo que debería.

CONSEJOS PARA ESTAR ACTIVOS

- Levántese y cambie el canal en lugar de usar el control remoto.
- Haga ejercicio o algún movimiento durante los comerciales.

Ideas para conversar

¿Cuánto tiempo frente a la pantalla sienten

sus hijos que es razonable?

Ayúdeles a decidir cuándo y con qué frecuencia

deben estar mirando televisión o usando la computadora.



Every kid healthy, active and ready to learn

actionforhealthykids.org • 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 1.800.416.5136