

Ponga en marcha la diversión

La vida es más divertida cuando participa en ella. Pruebe hacer estas actividades en vez de ver televisión.

- Monte bicicleta
- Vaya de excursión
- Haga un rompecabezas
- Ponga música y baile
- Lea un libro o revista
- Pase tiempo con la familia
- Lleve a los niños al parque o a la playa
- Juegue juegos de mesa
- Camine, corra o trote
- Comience un diario
- Juegue con la pelota (baloncesto, atrape la pelota, fútbol, etc.)
- Vaya a la biblioteca
- Explore gimnasios en su comunidad
- Patine sobre ruedas
- Juegue charada
- Monte en trineo, esquíe o camine en la nieve.



¡Todos los días!

- 5** o más porciones de frutas y verduras
- 2** horas o menos de tiempo frente a la pantalla para recreación
- 1** hora o más de actividad física
- 0** bebidas azucaradas, más agua y leche con bajo contenido de grasa

¡VAMOS!

¡A comer bien... Mantenerse activo y saludable!



www.letsgo.org

5210 ¡Todos los días!

Limite el tiempo de
actividad recreativa
frente a la tele o
computadora a dos
horas o menos.



www.letsgo.org

¿Sabía usted que...?

- El tiempo frente a la pantalla incluye tele, computadora, Playstation y Gameboy. Es importante limitar todos.
- Los niños y adolescentes estadounidenses pasan entre 22 y 28 horas a la semana viendo televisión, más que cualquier otra actividad, a excepción de dormir.
- Cuando lleguen a los 70 años habrán visto 7 a 10 años de televisión.
- The Kaiser Family Foundation
- El ver televisión está asociado con más meriendas y aumento en la obesidad.
- Se ha vinculado el ver demasiada televisión con menor puntaje en la lectura y problemas de prestar atención.
- Tiempo frente a la pantalla saludable:
 - Nada de tele o computadora para niños menores de 2 años
 - No debe haber televisión ni computadora en la habitación donde duerme el niño
 - Una hora de televisión o computadora educativa entre los 2 y 5 años de edad
 - Después de los 5 años, 2 horas o menos

Reglas de Redy

Controle la tele y la computadora

Participe: mantenga fuera de la habitación del niño la televisión, computadora, DVD y juegos de video.

- El tener la tele en una habitación común hace que el ver la tele sea una actividad familiar.
- Vea la tele con su niño y hable sobre el programa. Hágales preguntas y exprese su opinión.
- Esto también le hará saber qué están viendo los niños.

Establezca límites: sepa cuánta tele está viendo su niño.

- Establezca reglas básicas tal como nada de tele o computadora antes de terminar la tarea escolar u otras tareas.
- No vea tele durante las comidas.
- Use un minuterero. Cuando suene la campana apague la tele o elimine el tiempo frente a la televisión durante la semana.

Sugerencias de Redy

Ayude a su hijo a planear por adelantado el tiempo frente a la televisión.

- Mantenga libros, revistas y juegos de mesa en la habitación familiar.
- Haga una lista de actividades divertidas en vez de estar frente a la pantalla.
- Establezca pautas familiares para los programas apropiados para la edad.

Dé el ejemplo.

- Siga sus propias reglas. Debido a que los niños siguen el ejemplo, establezca un buen ejemplo con sus propios hábitos de ver televisión.
- Evite ver programas con contenido para adultos cuando el niño esté en la misma habitación o cerca.
 - Pídale a la familia que ayuden con la cena. Hace que participen y les muestra que el ayudar es importante.
 - Ponga música y aliente a los niños a bailar.

