

¡LOS PADRES TIENEN EL PODER!

Para limitar el uso de la TV y ser una familia saludable

¿QUÉ PASOS ESTA USTED DISPUERTO A TOMAR?

Apague la TV cuando nadie
la está mirando.

Apague la TV una noche cada
semana durante la cena.

Apague la TV cuando estan comiendo.

Limite la TV y el video a 2 horas diarias.

Quite la TV de las recamaras de sus niños.

Pláneee actividades familiares como alternativas a la TV.

Cancele el cable para TV.



¡LOS PADRES TIENEN EL PODER!

¡LIMITE LA TV!

Círculo alrededor de todas las razones para limitar la TV en su familia

A los niños les va mejor en la escuela

Los niños tendrán más actividad física y se sentirán mejor

La familia hablará y hará más cosas unidas

La familia gastará menos dinero en comidas chatarra y en compras innecesarias

La familia comerá unida y pensará más en la calidad y cantidad de comida que consume

La familia se alimentará con comida de mejor calidad

Los niños aprenderán modales en la mesa

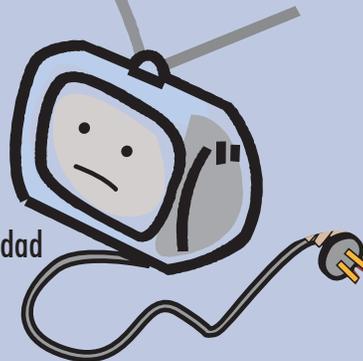
Los niños no se volverán adictos a la TV ni serán perezosos

Los niños serán más creativos, dibujarán y leerán más

Las familias tendrán más diversión y serán más saludables

Los niños se portarán mejor si no ven como algo "normal" comportamientos rudos, violentos o sexuales en la TV

Los niños dormirán más temprano y dormirán mejor



¡SEAN UNA FAMILIA SALUDABLE!

Círculo alrededor de algunas de las actividades que se pueden hacer a cambio de ver TV

Tiempo de reposo y lectura

Ir a los parques comunitarios y centros de recreación

Tocar música y bailar

Impulsar los niños a que usen la imaginación

Arte y manualidades, pintar y colorear, hacer juguetes

Cocinar juntos

Ir a la biblioteca, tomar clases

Visitar los amigos, juegos de mesa

Montar en bicicleta, ir al parque

Acampar en su patio o en un salón en la casa

Pasear con el perro, cuidar las mascotas

Divertirse haciendo coros juntos

Sembrar frutas y vegetales en el jardín



NO ESTÁ LISTO

1

← ¿Está listo para limitar la TV? →

2

3

4

5

ESTÁ LISTO