

Disminuya El Tiempo Que Esté Frente Al Televisor A 2 Horas Al Día



Es Importante Para La Buena Salud Disminuir El Tiempo Que Esté Frente Al Televisor

Muchos niños pasan de 4 a 6 horas por día mirando la televisión, jugando videojuegos y platicando por teléfono. El tiempo total que pasan frente al televisor debe ser menos que dos horas al día. Menos tiempo frente al televisor y jugando videojuegos equivale a más tiempo para el juego activo y disminuye la cantidad de bocadillos no saludables que comen.

Para Disminuir El Tiempo Frente Al Televisor: Lo Que Puede Hacer Su Familia

- Si es posible, quite los televisores y videojuegos de los cuartos donde se duerme.
- Establezca una zona específica de la casa en donde se puede mirar la televisión y jugar videojuegos.
- Planee por adelantado el tiempo para el uso de la televisión – Escoja los programas favoritos y sólo encienda el televisor durante este tiempo.
- Apague el televisor mientras cenén juntos y platicuen entre ustedes durante las horas de comer.
- No use la televisión o videojuegos como recompensa para el buen comportamiento. Eso sólo aumenta el tiempo frente al televisor y da más importancia a los juegos electrónicos que a la actividad física.
- Involucre a toda la familia en actividades divertidas en lugar de mirar la televisión.

Consejos Rápidos

- Disminuya la cantidad de tiempo y la frecuencia con la que miren la televisión
- Haga reglas sobre la cantidad de tiempo permitido para mirar la televisión y jugar videojuegos
- Apague el televisor por un día entero por lo menos una vez a la semana
- Juegue afuera
- Manténgase activo durante los anuncios: Haga un concurso para ver quién puede hacer más lagartijas, jumping jacks (salto con palmada), círculos con los brazos, o abdominales antes del fin de los anuncios
- No coma frente al televisor

Para Más Información

- www.kidshealth.org
- www.cdc.gov
- www.screentime.org
- www.nhlbi.org
- www.ohioactionforhealthykids.org

Information provided adapted from the Centers for Disease Control, Ohio Action For Healthy Kids, and National Heart Lung and Blood Institute