

# 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.

## Para Más Información

- [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)
- [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- [www.screentime.org](http://www.screentime.org)
- [www.nhlbi.org](http://www.nhlbi.org)
- [www.ohioactionforhealthykids.org](http://www.ohioactionforhealthykids.org)

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

## 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



**NATIONWIDE CHILDREN'S**  
*When your child needs a hospital, everything matters.<sup>SM</sup>*



## Objetivo

Elija un objetivo o los objetivos que usted y su familia puedan realizar juntos. Use las casillas a continuación para marcar su progreso.

- No comeré delante de la TV
- Limitaré el tiempo delante de la pantalla a 2 horas como máximo
- Apagaré la TV o la computadora durante un día entero, al menos una vez a la semana



---



---



---



---



---

Semana 1

Semana 3

Semana 2

Semana 4

### Contáctenos

Center for Healthy Weight and Nutrition  
 700 Children's Drive | Columbus, Ohio 43205  
 Phone: (614) 722-4824 | Fax: (614) 722-3099  
[NationwideChildrens.org/Healthy-Weight](http://NationwideChildrens.org/Healthy-Weight)



**NATIONWIDE CHILDREN'S**  
*When your child needs a hospital, everything matters.<sup>SM</sup>*