

mire menos tv

limite el tiempo frente a las pantallas (televisión, computadores y videojuegos) a menos de 2 horas por día.

haga un plan para mirar tv en familia...

Haga una lista con los programas favoritos de tv de su familia.
Deje que su niño ayude a elegir los programas que desea mirar.

Hay muchos programas divertidos que tienen buenos mensajes para su hijo - **elijá el mejor y apague el resto.**

Apague la televisión cuando no están los programas elegidos por la familia.

Escuche a su hijo o a la radio en lugar de la tv - **no use la televisión como sonido de fondo en su hogar.**

¿está bien que mi hijo mire tv?

Sí, está bien que su hijo mire algo de tv. Sin embargo, mirar demasiada TV puede ser un problema para su hijo...

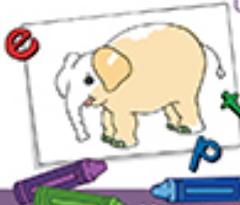
Su hijo está menos activo sentado y mirando tv. La publicidad de la TV puede incitar a su hijo a comer bocadillos salados y dulces como papas, caramelos, galletas y sodas.

planifique tener una "Noche Familiar"

una vez por semana:

Apague la TV y jueguen juntos.

hagan juegos, vayan a caminar, visiten el zoológico, la biblioteca, lean libros, pinten y hagan dibujos y diviértanse!



Un momento tranquilo es lo mejor antes de dormir la siesta y antes de ir a la cama - **lea un libro con su hijo.**

“¿debería apagar la tv en la cocina?”

...e más mientras mira...
...de lo que comió.
...entras come.

“¿debería apagar la tv en la habitación de mi hijo?”

...olar cuánta tv...
...una habitación...
...u hijo con...
...himal favorito
...ora de ir a dormir

“¿debería apagar la TV en la habitación de su hijo?”

“¿debería apagar la TV cuando mi hijo juega con juguetes educativos?”

...su niño podría...
...es o rompecabezas...
...us juguetes favoritos...
...hacer dibujos...
...una siesta

“¿debería apagar la TV de mi niña?”



...r conceptos médicos...
...cional certificado en salud.