

## 2 HOURS MAXIMUM OF SCREEN TIME



2 HORAS MÁXIMO DE PANTALLA

### BENEFICIOS DE APAGAR LA TELEVISIÓN:

- Menos tiempo frente a la pantalla puede promover más interés en las actividades escolares, calificaciones más altas y más actividad física.
- Por cada hora de televisión que su niño ve al día, tiene un riesgo de obesidad de 6 por ciento.
- Menos tiempo frente a la televisión afecta positivamente en la elección de alimentos de los niños y sus niveles de actividad física.
- Eliminar la televisión durante las comidas aumenta el interés de comer más frutas y vegetales.

### ¿QUÉ ES EL TIEMPO DE LA PANTALLA?

**Hoy en día, estamos rodeados de diferentes pantallas que incluye:**

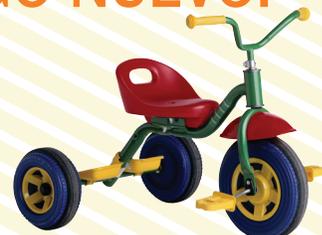
- Televisión
- Computadoras
- Juegos de vídeo
- Juegos electrónicos como: play station, gameboy etc.
- Teléfono/mandar textos
- Tabletas

### CÓMO REDUCIR EL TIEMPO DE LA PANTALLA:

- Para empezar, no estar frente a una pantalla por más de 30 minutos a la vez.
- Reducir 15 minutos al día, cada semana, para bajar a menos de 2 horas.
- Retirar las televisiones de las habitaciones, y tener una sola área para ver la Televisión.
- Ahorrar dinero y sólo suscribirse al cable básico.
- Reemplazar el tiempo frente a la pantalla con actividades nuevas y divertidas.

### INTENTE ALGO NUEVO: 2 - 5-AÑOS DE EDAD

- Soplar burbujas.
- Colorear.
- Colectar rocas o hojas.
- Perseguir mariposas.
- Jugar con plastilina.
- Jugar en la caja de arena o construir castillos de arena.
- Jugar con juguetes de carro, bloques o legos.
- Jugar a las muñecas, a la casa o a la escuela.



### 6 - 9-AÑOS DE EDAD

- Tener carreras de relevos o jugar "Simón dice" o "Luz roja, luz verde".
- Volar un papalote.
- Jugar con un disco volador (frisbee), las traes o rayuela.
- Ir al parque.
- Jugar a saltar la cuerda o brincar.
- Hula hoop
- Hacer karaoke o movimientos de gimnasia.
- Hacer movimientos de porristas o de baile.
- Jugar charadas
- Edificar un laberinto
- Aprender un truco y practicar la magia.
- Hacer pulseras de la amistad u otras manualidades.
- Invitar a un amigo a jugar.
- Crear una estación de la imaginación. Llene un recipiente de plástico con:
  - Ropa para disfrazarse.
  - Micrófono, tambor, instrumentos musicales de juguete.
  - Títeres, juegos de magos, animales de peluche, etc.
  - Pelotas de espuma o para playa.



# INTENTE ALGO NUEVO:

## ADOLESCENTES/ PREADOLESCENTES

- Construir un modelo de coche, barco, avión.
- Aprender a cocinar y preparar una comida familiar.
- Aprender a plantar un jardín.
- Ayudar a hacer las compras.
- Redecorar tu habitación.
- Aprender un nuevo oficio como coser, tejer o ganchillo.
- Aprender a reparar, retocar o pintar muebles.
- Tomar fotografías y organizarlas en un álbum.
- Hacer un álbum de recortes.
- Experimentar con un nuevo look, (el pelo, la ropa, maquillaje y uñas).
- Planificar una fiesta o concurso de karaoke.
- Involucrarse en actividades en la escuela.
- Caminata en un jardín botánico o parque.
- Ir a una jaula de bateo, escalar en roca, jugar al boliche, golf en miniatura, jugar a laser tag o cualquier otra cosa que quieras.
- Ir a patinar sobre ruedas, patinetas, o patinar sobre hielo.
- Ir de voluntario.
- Practicar un deporte o instrumento musical.

## CUALQUIER PERSONA

- Leer un libro o revista.
- Hacer un rompecabezas.
- Jugar a un juego de mesa como dados o cartas.
- Hacer enigmas (crucigramas, sopas de letras, imágenes ocultas, laberintos, etc.)
- Cantar o bailar al ritmo de su música favorita
- Aprender a hacer malabares.
- Inscribirse en una clase a través de sus parques locales y departamento de recreación o visite su centro comunitario local.
- Llevar a caminar el perro o jugar con su mascota.



# CONSEJOS Y HECHOS

- Establezca límites de tiempo frente a la pantalla. Está bien apagar la televisión.
- Haga un plan de actividades en familia, como paseos en bicicleta, ir al parque o campo de juegos.
- Empiece una noche de juego familiar.
- El joven estadounidense por lo regular pasa más tiempo viendo la televisión que cualquier otra actividad, excepto para dormir.
- Retire las televisiones de las habitaciones.
- Tenga un área establecida en casa para todos los aparatos electrónicos.
- Trate de encontrar alternativas que todos están emocionados de jugar y participar.

**¡ELIJA HÁBITOS SANOS PARA UN FUTURO SALUDABLE!**  
Obtenga más información en [www.12345Fit-Tastic.org](http://www.12345Fit-Tastic.org)

Síguenos en



**Missouri**  
**WIC**  
Eat Healthy. Stay Well.

USDA es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades.

#932 (08-14)

**MI META ES:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_