

2

Limite el tiempo recreativo frente a la pantalla a dos horas o menos.



HÁBITOS SALUDABLES PARA COMUNIDADES SANAS

Tiempo frente a la pantalla incluye televisión, computadora, video juegos, tabletas y teléfonos. Todos estos artículos han sido relacionados a la obesidad, resultados bajos en lectura y problemas de atención.

¡Tome control de la televisión y computadora!

Participe.

Esté presente.

- Tome cuenta de cuantas horas cada día los niños se la pasan frente a la pantalla.
- Vea la televisión con su niño o niña y hable acerca del programa. Haga preguntas y exprese su punto de vista.

Sea un ejemplo a seguir.

- Siga sus propias reglas. Porque los niños imitan comportamientos, de un buen ejemplo con sus propios hábitos de ver televisión.
- Evite ver programas con contenido de adulto cuando su niño/a esté en el cuarto o cerca.

Planee.

Establezca una guía.

- Asegúrese que la recamara de sus niños no tenga televisión, computadoras video juegos o aparatos móviles.
- Establezca una guía de programas apropiados para diferentes edades.

Establezca límites de tiempo frente a la pantalla.

- Establezca reglas básicas, como no ver televisión o usar computadora antes de hacer tarea o ayudar en la casa.
- No ver la televisión durante las comidas.
- Utilice un reloj automático. Cuando suene la campana, es hora de apagar todas las pantallas.

Juegue.

Encuentre otras actividades.

- Ande en bicicleta
- Vaya en una caminata en la naturaleza
- Arme un rompecabezas
- Prenda música y baile
- Lea un libro o revista
- Pase tiempo con tu familia
- Lleve a los niños al parque o la playa
- Juegue juegos de mesa
- Camine, corra o trote
- Empiece a escribir un diario
- Juegue con una pelota (baloncesto, fútbol, cachar la pelota, etc.)
- Vaya a la biblioteca
- Explore los gimnasios en su comunidad
- Juegue a adivinar títulos de libros o películas con pantomimas
- Saque a caminar al perro

Guías según las edades:

- No televisión/computadora para los menores de 2 años.
- No televisión/computadora en el cuarto en el que duermen los niños.
- Una hora de tiempo educacional en el televisión/la computadora entre las edades 2 y 5.
- Después de los 5 años de edad, 2 horas o menos de tiempo de pantalla por razones de entretenimiento.



Working Together to Shape a Healthy Future
Facilitated by Community Health Improvement Partners

www.5210SanDiego.org

Traducido por San Diego Healthy Weight Collaborative.