



Reduzca el Tiempo Frente a la Pantalla

TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA = TV + COMPUTADORA + JUEGOS DE VIDEO + JUEGOS ELECTRONICOS DE MANO

RAZONES PARA REDUCIR EL TIEMPO MIRANDO UNA PANTALLA DE TV

- Más de 1-2 horas de mirar TV por día ha sido asociado con menor interés en las actividades escolares y calificaciones más bajas.
- Cuanto mayor sea el tiempo que los jóvenes miran TV, es más probable que recurran a bocadillos entre comidas, coman la comida chatarra que ven publicitada en TV y traten de influenciar a sus padres en las compras de comidas.
- Por cada hora de TV que un niño promedia en un día, el riesgo de obesidad aumenta 6 por ciento.

BENEFICIOS DE LA REDUCCIÓN DE TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

- Más energía y mejor sueño.
- Construcción de huesos y músculos fuertes.
- Le hará sentirse bien frente a sí mismo.
- Una forma divertida de pasar el tiempo con amigos y familia.



PRUEBE ALGO NUEVO

2-5 AÑOS DE EDAD

- Soplar burbujas
- Coleccionar piedras y hojas
- Perseguir mariposas
- Jugar con plastilina
- Jugar en el arenero o construir un castillo de arena
- Jugar con carritos, bloques o legos
- Jugar con muñecas, casa o escuelita



6-9 AÑOS DE EDAD

- Hacer carreras de relevos, jugar a ¿Mamá puedo? o Luz Roja Luz Verde
- Volar un barrilete
- Jugar con el Disco Volador, pilla-pilla o rayuela
- Probar a saltar la cuerda
- Jugar al Hula hoop
- Karaoke
- Jugar a las sillas musicales o limbo
- Probar Twister
- Hacer brazaletes de amistad, pulseras o joyería con cuentas
- Hacer avioncitos de papel
- Hacer movimientos de porrista o de baile
- Jugar a las charadas
- Construir un fuerte
- Aprender un truco de magia y practicarlo
- Visitar a un amigo o vecino
- Invitar a un amigo a jugar



CUALQUIER EDAD

- Construya modelos de autos, barcos o aviones
- Vaya a practicar patines, patineta o patinaje sobre hielo
- Vaya al golf en miniatura
- Vaya al parque
- Arme un rompecabezas
- Lea un libro o una revista
- Camine con su perro o juegue con su mascota
- Juegue un juego de mesa, cartas o jacks
- Practique con "rompecabezas" tales como crucigramas, búsqueda de palabras, figuras escondidas y laberintos
- Escriba una carta a un amigo o familiar que no ve con frecuencia
- Cante o baile al ritmo de su música favorita
- Aprenda a hacer malabarismos
- Camine hacia y/o desde la escuela
- Inscribese en una clase a través del departamento de parques y recreación local
- Tenga un día libre de TV
- Vaya al centro comunitario local



Children's Mercy
FAMILY HEALTH PARTNERS
www.fhp.org

MI META: _____

Reduzca el Tiempo Frente a la Pantalla



¿CUÁLES SON LAS 3 COSAS QUE HARÁ?

1. _____
2. _____
3. _____

Si pasa más de 2 horas frente a la pantalla por día, comience reduciendo esta cantidad 15 minutos por día cada semana para llegar a menos de 2 horas. También comience evitando estar frente a una pantalla por más de 30 minutos por vez.

RINCÓN DEL ADOLESCENTE

El tiempo frente a una pantalla no sólo incluye a la TV sino también a la mensajería instantánea y los mensajes de texto. Muchos adolescentes también comen mientras miran TV. Por lo tanto, usted está inactivo y también comiendo. ¿Qué puede hacer en vez de eso?

- Arme un rompecabezas, crucigrama, sudoku u otros juegos que ejercitan el cerebro
- Aprenda a cocinar, luego planee una comida familiar
- Ayude con las compras de alimentos
- Redecore su habitación
- Lea un nuevo libro o revista
- Aprenda jardinería
- Trate de estar más activo—vaya a una jaula de bateo, practique trepadas en paredes, bolos, golf en miniatura, juegos en salones de láser o ¡cualquier otra cosa que le guste!
- Aprenda una nueva manualidad tal como coser, tejer o hacer crochet
- Aprenda a reparar, dar terminación o repintar muebles
- Tome fotografías y organícelas en un álbum
- Haga un álbum de recortes
- Experimente con un nuevo aspecto (cabello, ropa, maquillaje)
- Píntese las uñas
- Planee una fiesta o una competencia de karate
- Involúcrese con actividades en la escuela
- Llame a un amigo
- Escuche su música favorita
- Haga una caminata por un jardín botánico o parque
- Tenga un día libre de TV



Children's Mercy
FAMILY HEALTH PARTNERS
www.fhp.org