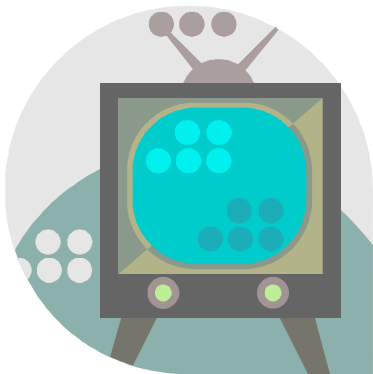




LET'S GO! LLEVA EL 5210 A LA ESCUELA

Semana Nacional de Apagar la TV



¿Sabía Usted?

Los niños y adolescentes norteamericanos pasan entre 22 y 28 horas por semana mirando la televisión, más que cualquier otra actividad excepto dormir. A los 70 años habrán pasado entre 7 y 10 años de su vida mirando televisión.
- The Kaiser Family Foundation

Prepárese para *TV Turn Off Week* en abril limitando la televisión a dos horas diarias o menos, e incluir más actividades sin pantalla como.....

Actividades adentro:

- Rompecabezas
- Mímicas
- Leer un libro o revista
- Compartir en familia
- Jugar juegos de salón
- Empezar un diario
- Ir a la biblioteca



Actividades al aire libre:

- Jugar a la pelota
- Caminar, correr o trotar
- Andar montar bicicleta
- Andar en patines
- Caminata en la naturaleza
- Ir al parque o playa
- Andar en trineo, en zapatos de nieve, o esquiar

Sugerencias para hacerlo más fácil:

- Intente que un día por semana sea "El Día Sin TV" en su casa
- Ayude a sus hijos a crear una lista de sus actividades favoritas y péguela en la nevera para usar cuando se aburran

Para más información, visite www.letsgo.org

