

# Límite la recreación frente a una pantalla a dos horas o menos\*

## ¡Qué empiece la diversión!

¡La vida es mucho más divertida cuando usted se le une!  
Pruebe estas actividades en vez de ver televisión

- Monte en bicicleta.
- Haga una caminata por la naturaleza.
- Arme un rompecabezas.
- Ponga música y baile.
- Lea un libro o una revista.
- Pase tiempo poniéndose al día con la familia.
- Lleve a sus niños al parque o a la playa.
- Juegue juegos de tablero.
- Camine, corra o trote.
- Empiece a escribir un diario.
- Juegue con una pelota (Baloncesto, pelota, fútbol, etc.)
- Vaya a la biblioteca.
- Vaya a los gimnasios en su comunidad.
- Patine.
- Haga charadas.
- Salga a deslizares, esquiar o a caminar con zapatos en forma de raqueta en la nieve.



## ¿Sabía usted?

- Se refiere a pantalla todo lo que incluya la TV, un computador, la Playstation y el Gameboy. Es importante ponerle límites a todos.
- El estar comiendo bocadillos y el aumento en la obesidad están asociados con la televisión.
- La televisión excesiva está vinculada con puntajes bajos en lectura y falta de concentración.
- Tiempo adecuado frente a una pantalla:
  - No deje ver la televisión/usar un computador a menores de 2 años.
  - No se debe dejar el televisor/ computador en el cuarto donde duerme el niño.
  - Una hora de programación educativa en TV/computador para niños entre los 2-5 años.
  - Después de los 5 años, 2 horas o menos.

## Las reglas de Redy

### ¡Dome el televisor y el computador!

Establezca límites—entérese de la cantidad de televisión que su hijo ve.

- Establezca algunas reglas básicas tales como no ver televisión hasta que no se hagan las tareas y los oficios de casa.
- No ver televisión a las horas de comer.
- Usar un reloj para medir el tiempo y cuando suene, apagar el televisor.
- Eliminar la televisión durante la semana.

## Consejos de Redy

Ayude a que su hijo planee por adelantado lo que va a ver en la televisión.

- Mantenga libros, revistas y juegos de tablero en el lugar donde la familia se sienta a entretenerse.
- Haga una lista de actividades que se pueden hacer para divertirse en lugar de sentarse frente a la pantalla.
- Establezca parámetros de edad para ver programas apropiados.

\*Mantenga el TV/ computador fuera de la habitación. Nada de pantallas para menores de 2 años.



www.lets-go.org