

# ¿SABÍA USTED QUE LA TV PUEDE INTERFERIR CON ACTIVIDADES SANAS?

(COMO ACTIVIDAD FÍSICA, COMUNICACIÓN, JUEGOS CREATIVOS,  
SUEÑO, TIEMPO LIBRE, ÉXITO EN LA ESCUELA Y LECTURA).



## SABEMOS QUE:

Los niños pasan más tiempo viendo televisión (1023 horas al año)  
que en la escuela (900 hours/ year).

Los niños que ven menos televisión son menos agresivos, piden pocos juguetes, y son menos propensos a tener sobrepeso.

Los estudiantes que ven televisión menos de una hora al día tienden a ser mejores en la escuela.

90% de los anuncios de televisión los Sábados por la mañana son caramelos, cereales azucarados, y otros tipos de comida chatarra con poco valor nutricional.

Otro \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 Funded by KAISER PERMANENTE  
Healthy Eating, Active Living Initiative

 WIC Is an  
Equal Opportunity Program  CONTRA COSTA  
HEALTH SERVICES

# RECOMENDACIONES DE LA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA PARA VER TELEVISIÓN

Niños menores de 2 años de edad no deberían mirar la TV

Niños mayores de 2 años de edad deberían mirar menos de 2 horas diario de programas de la TV de buena calidad

Niños no tener la TV en la recámara



1. Discuta con un compañero si esta recomendación sería difícil de seguir para su familia.

2. Decida cuanta televisión es apropiada para su familia.



 Funded by KAISER PERMANENTE  
Healthy Eating, Active Living Initiative

 WIC Is an  
Equal Opportunity Program  CONTRA COSTA  
HEALTH SERVICES

# ¿QUÉ PUEDE REEMPLAZAR A LA TV?

¿Qué otras actividades familiares puede hacer?

¿Sabía usted que el tiempo libre es aceptable?

Niños y adultos necesitan tiempo libre. Si los niños dicen que se aburren, es aceptable.

No es malo que el niño este aburrido, el niño tendrá que tomar decisiones por si mismo, decidirá que hacer, y pondrá su creatividad en funcionamiento.



Con un compañero, discuta algunas alternativas que funcionarían en su familia.

**Por ejemplo forme un:**

- Espacio de lectura
- Espacio artístico
- Espacio de la fantasía

 Funded by KAISER PERMANENTE  
Healthy Eating, Active Living Initiative

 WIC is an  
Equal Opportunity Program  CONTRA COSTA  
HEALTH SERVICES

# ¡LOS PADRES TIENEN EL PODER!

Para limitar el uso de la TV y ser una familia saludable

## QUÉ PASOS ESTA USTED DISPUESTO A TOMAR?

Apague la TV cuando  
nadie la está mirando.

Apague la TV una noche cada  
semana durante la cena.

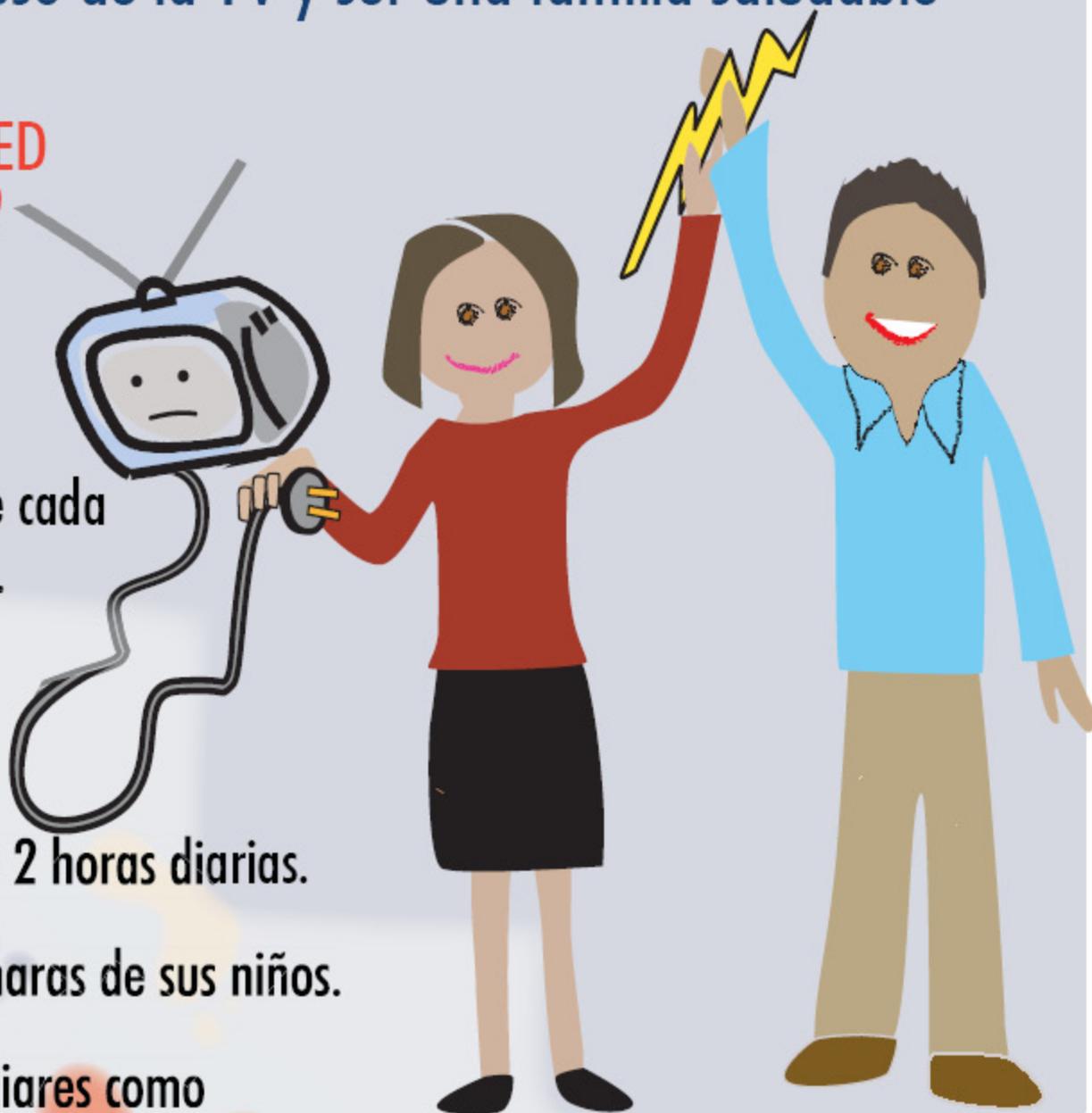
Apague la TV cuando  
están comiendo.

Limite la TV y el video a 2 horas diarias.

Quite la TV de las recamaras de sus niños.

Plánee actividades familiares como  
alternativas a la TV.

Cancele el cable para TV.



Funded by KAISER PERMANENTE  
Healthy Eating, Active Living Initiative

WIC is an  
Equal Opportunity Program

CONTRA COSTA  
HEALTH SERVICES