



DISMINUYENDO EL TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS



Hoy hablamos sobre maneras en que podemos reducir el tiempo frente a las pantallas. Vivimos en un mundo lleno de electrónicas y pantallas. Están por todas partes, y varían en tamaño. El tiempo de pantalla es el tiempo consumido en:

- ver televisión
- usar la computadora o el Internet
- enviar mensajes de texto
- jugar videojuegos portátiles.

Los niños de dos años o menos deben tener CERO horas de tiempo de pantalla. Los niños mayores de dos años de edad, no deben de tener más de dos horas de tiempo total de pantalla en un día.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR



¿Qué puede hacer la familia para disminuir el tiempo de pantalla cada día? Pruebe estas ideas:

- Durante los comerciales estírese, baile, haga sentadillas, o marche en su lugar.

- Trate de acordarse de apagar la televisión si no hay nadie viéndola.
- ¡Planee por adelantado! Vea los programas que van a mostrar y elija cuál de ellos sería bueno ver.
- Apague la televisión y los juegos cuando se sienten a comer.
- No coma mientras está en la computadora o viendo la televisión. Esto ayuda a evitar que su familia coma demasiado.
- Ponga un cronómetro para ayudar a su familia a recordar que debe alejarse de la televisión o la computadora o cualquier otra pantalla que estén usando. Es fácil perder la noción del tiempo cuando se está frente a una pantalla.

COMER INTELIGENTEMENTE

El comer de forma más saludable es comer más inteligentemente. Usted también puede comer los alimentos que le gustan, pero si contienen grandes cantidades de grasa o sodio (sal) coma menos de ellos con menos frecuencia.

No es necesario cambiar la dieta de su familia de la noche a la mañana. Tome pequeños y nuevos pasos cada semana. Con el tiempo, su nuevo enfoque en la alimentación saludable se convertirá en hábitos saludables.

