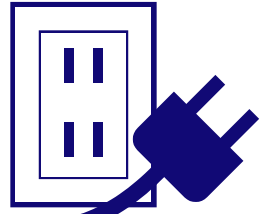


USTED TIENE EL PODER

5 pasos para controlar el tiempo que su hijo pasa frente al televisor



El tiempo gastado en mirar televisión quita tiempo de leer, jugar y estar activo.

Mirar mucha televisión puede ser malo para la salud de los niños y puede afectar su peso. Los niños que miran más televisión tienden a sufrir de sobrepeso.

1 Sea un buen ejemplo a seguir - Coma comida sana, esté activo y limite la cantidad de televisión que mira.

2 Decida cuándo estará prendido el televisor - Limite el horario para ver televisión, y cúmplalo.

3 No ponga televisores en las habitaciones de los niños - Es demasiado difícil saber qué están mirando y cuándo está prendido.

4 Apague el televisor durante las comidas Enfoque el horario de las comidas para conversar en familia.

5 ¡Esté activo! ¡Haga que sus hijos se muevan! Vayan a caminar, pongan música y bailen, encárgueles tareas... ¡las actividades son inagotables!

¿Cuántas horas de televisión deben mirar los niños?

- **2 años o menor: 0 horas**
- **Mayor de 2 años: no más de 2 horas al día**