

¡Podemos! ayudar a nuestros niños a ser más activos y pasar menos tiempo frente a la pantalla

Siga estos consejos para ayudar a sus hijos a pasar menos tiempo frente a la televisión, la computadora o los videojuegos y motivarlos a pasar más tiempo realizando actividades físicas.



¡Comience ya!

- Anote el tiempo que su familia pasa frente a la pantalla utilizando la tabla en la parte de atrás de esta hoja.
- Escriba todo el tiempo que pasa su familia frente a diferentes pantallas:
 - > Televisor
 - > Videojuegos
 - > Computadora o Internet (no cuente el tiempo de hacer tareas escolares)
 - > Teléfonos celulares y otros aparatos portátiles
- Después, anote el tiempo que su familia pasa haciendo alguna actividad física.

Establezca los objetivos y los límites para su familia:

- Lo ideal es limitar o el ver televisión a no más de 2 horas al día.
- Con el paso del tiempo, incluya más actividades físicas a la rutina diaria de su familia. Los niños deberán hacer actividades físicas al menos durante 60 minutos cada día.
 - > Trate estas actividades:
 - Jugar afuera con los amigos
 - Salir a caminar después de comer
 - Realizar una fiesta de baile con la familia
- Convierta la hora de comer en un momento familiar.
 - > Apague el televisor y deje a un lado el teléfono celular y otros aparatos portátiles.
 - > Coma junto a su familia al menos dos o tres veces a la semana. Las familias que comen juntas suelen comer más saludable.

¿Sabía usted?

En promedio, los niños pasan más de 11 horas cada día frente a una pantalla o usando el teléfono celular u otros aparatos portátiles, de las cuales 4.5 horas son frente al televisor.

Desarrolle sus propios objetivos:

- Voy a limitar el tiempo que mis hijos pasan frente a la pantalla a no más de ____ horas por día.
- Voy a sugerir las siguientes actividades para que mi familia se mantenga más activa:

- Comeremos juntos en familia ____ veces a la semana.

¡Sirva de ejemplo para sus hijos! Los estudios muestran que los niños imitan las acciones de sus padres. Si usted

pasa menos tiempo frente a la pantalla y realiza más actividad física, es probable que sus hijos hagan lo mismo.

Ejemplo de la tabla de *¡Podemos!* sobre tiempo frente a la pantalla

- Escriba las horas que pasa frente a las diferentes pantallas cada día. Luego, incluya el total de las horas para cada día en la columna "Total Diario". Utilice el ejemplo de la tabla de abajo.
- Trate de que su meta sea menos de 2 horas al día.

Nombre: Juan

Fecha: 8/5

	Televisión	Videojuegos	Aparatos Portátiles	Computadora	Total Diario
Lunes	2 horas	1 hora	1 ½ horas	1 hora	5 ½ horas
Martes	3 horas	0 horas	2 horas	2 hora	7 horas
Miércoles	1 hora	1 ½ horas	1 hora	3 horas	6 ½ horas
Jueves	2 horas	½ hora	2 horas	1 hora	5 ½ horas
Viernes	3 horas	1 hora	1 hora	1 ½ horas	6 ½ horas

Complete esta tabla para reducir el tiempo que su familia pasa frente a la pantalla

Nombre:

Fecha:

	Televisión	Videojuegos	Aparatos Portátiles	Computadora	Total Diario
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

¡Podemos!® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). *¡Podemos!* ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite <http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol> o llame al 1-866-359-3226.

¡Podemos! y los logotipos de *¡Podemos!* son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health & Human Services, DHHS, por su siglas en inglés).

