Promueva que los Hábitos sean Vistos como Saludables

Aquí hay algunos consejos que usted puede usar para que ayude a su niño a descubrir hábitos positivos con la televisión y la computadora.

- Mantenga la televisión, juegos de DVD, video-juegos y computadoras fuera del dormitorio de sus hijos.
- Establezca pautas familiares para shows apropiados para ciertas edades.
- Establezca un límite en la cantidad de tiempo que su niño tendrá al frente de la pantalla. Menos de dos horas por día es lo recomendable.
- Ayude a su niño a tener un plan por adelantado, para ver televisión y jugar computadora.
- Haga una lista de las actividades divertidas para hacer, en vez de estar en frente de la pantalla.
- Mantenga los libros, revistas y juegos de mesa fácilmente disponibles.

Limite el uso de la televisión y computadora (que no esté relacionado con el colegio) a 2 horas ó menos por día

Pruebe algunos de estas alternativas de pantalla de tiempo:

- Juegue afuera.
- Aprenda a tocar guitarra ú otro instrumento musical.
- Vaya a algún evento deportivo escolar local.
- Escriba una carta.
- Plante una flor ó vegetal en el jardín. Empiece a plantar la semilla bajo techo.
- Juegue tejo
- Lea un libro

5210 LET'S GO!

www.letsgo.org