



¡Muévase! ¡Manténgase activa!

¡Aproveche al máximo su tiempo! ¡Apague el televisor!

Cuando el televisor está apagado, hay más tiempo para:

- Leer
- Conversar
- Aprender
- Jugar
- Escuchar música
- Cantar
- Acurrucarse con los niños

Consejos:

- Tenga uno o dos días sin televisión en la semana.
- No use la televisión para recompensas o castigos.
- Deje que los chicos se aburran un poco, ya encontrarán algo que hacer.



Los chicos dicen:

“Realmente no me gustó la semana que no tuvimos TV. Excepto que noté que mis notas mejoraron y que estuve de buen humor toda la semana.”

• Drew Henderson, de segundo curso.