

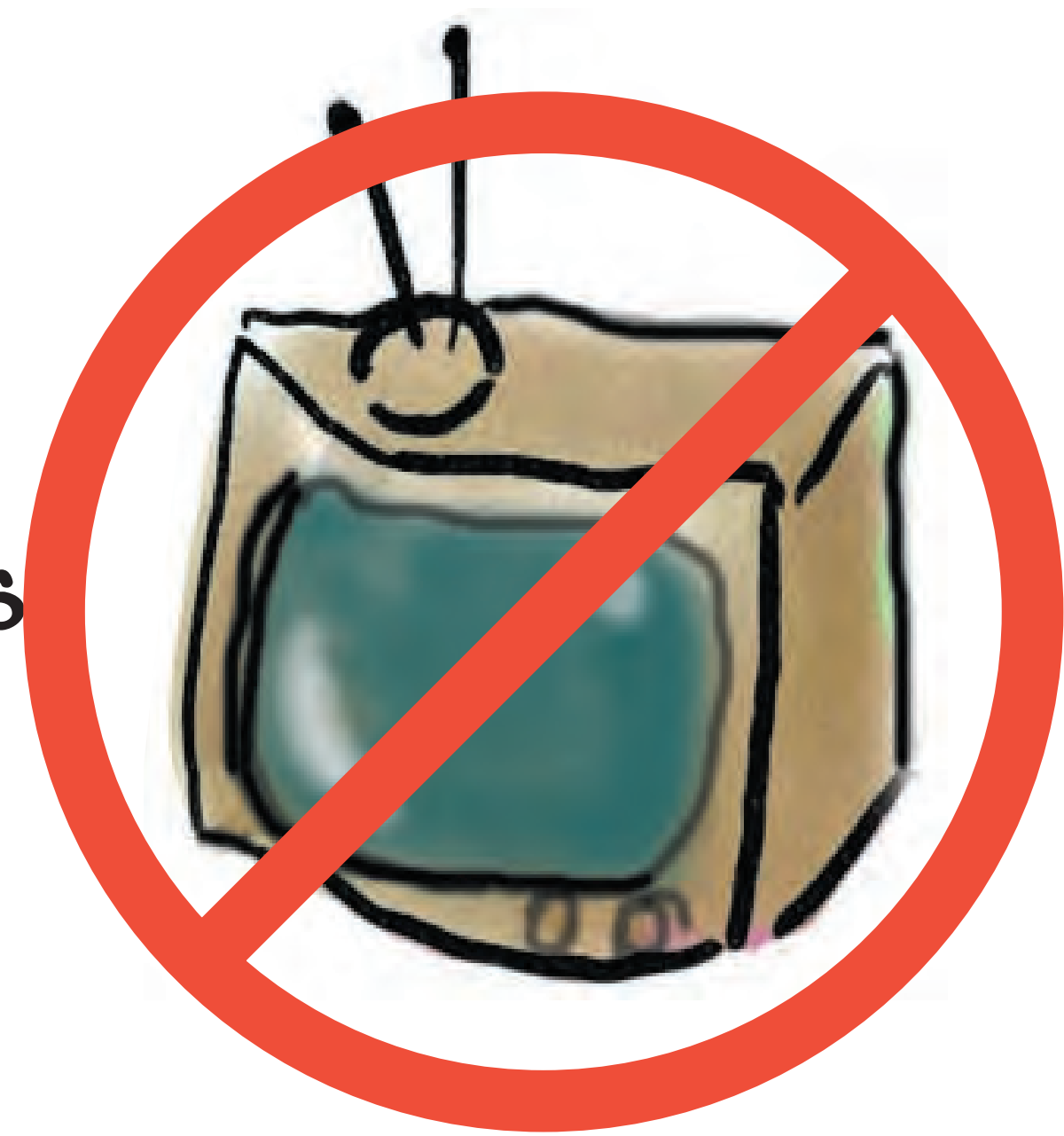


¡Muévase! ¡Manténgase activa!

¿Por qué apagar la televisión?

Porque sus chicos tienen mayor probabilidad de:

- Ser más creativos
- Leer más libros
- Rendir mejor en la escuela
- Comer alimentos más saludables
- Tener un mejor comportamiento
- Ser más activos
- Tener un peso saludable



Reglas de televisión de los pediatras:

- No televisión para niños menores de 2 años.
- No televisión en los dormitorios (recámaras).
- Limite el tiempo de ver televisión y jugar videojuegos a 1 o 2 horas al día.
- Supervise los programas de televisión que ven los niños.

Las familias dicen:

“Yo solía usar la televisión como cuidadora de niños mientras yo limpiaba. Ahora mi casa ya no está tan limpia, pero no me siento tan culpable”.

“A veces es difícil porque estoy muy cansada cuando llego del trabajo, pero el jugar con mis hijos me relaja más que ver la televisión”.