

Minimice el tiempo frente a la pantalla, Maximice su Salud

Haciendo la Opcion saludable la Opcion facil.



*Reduzca
el tiempo frente
a la pantalla y aumente
la Actividad fisica:
Recursos para Familias
jovenes y Profesionales de la salud
de la infancia.*

Para mas informacion, por favor visite:
www.waabam.org

*Minimice el tiempo frente a la
pantalla, Maximice su Salud*

*Haciendo la Opcion
saludable la Opcion facil.*

1. Los niños necesitan estar físicamente activos para crecer, aprender y desarrollarse.
2. Los padres son el modelo de ejemplo mas importante de su niño.
3. Los padres deben limitar el tiempo que su niño pasa frente a la pantalla a un tiempo de menos de 2 horas por dia.
4. Los niños que miran demasiada TV son menos exitosos en la escuela.
5. La actividad fisica mejora su humor, nivel de estres, salud, fuerza, sueño, y la forma en como usted se siente consigo mismo.

Presentado por:

La Universidad de Washington Centro
para la Nutricion en Salud Publica

Development of WAABAM was supported partially by Nutrition and Physical Activity Grant/U58/CCU022819-02-04 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Its contents are solely the responsibility of the University of Washington and do not necessarily represent the official views of the Washington State Department of Health or the CDC.