

**Los Súper Saludables Dicen:  
¡Apague la TV!  
¡Sea Activo! ¡Diviértase!**



# Hágale un Favor a sus Niños - ¡Apague la TV!

Al tiempo frente a la TV, juegos de vídeo, y la computadora se le llama "Tiempo de Pantalla". Esto es malo para la salud de los niños y su comportamiento.

## Los niños que pasan menos tiempo frente de una pantalla:

- Sobresalen en la escuela
- Leen más
- Duermen mejor
- Comen comida más saludable
- Son más activos
- Se dejan influenciar menos por la presión negativa de sus compañeros

## Ideas para los Padres de Familia:

- Ninguna TV en los dormitorios
- Tiempo limitado frente a la pantalla: de a 1-2 horas por día
- Manténgase vigilante de lo que sus niños ven y juegan
- Los pediatras dicen: permita que el cerebro de su niño se desarrolle a través del juego - ningún tiempo de pantalla para niños menores de 2 años de edad

## Niños: ¡Aléjense del Sofá! ¡Sean Activos!

- Saquen al perro/su mascota a pasear
- Practiquen deportes
- Visiten un parque
- Exploren a los insectos, las flores, y las plantas
- Monten una bicicleta
- Jueguen con amigos
- Hagan un espectáculo
- Pinten un cuadro
- Patinen, jueguen en el columpio/mecedor, naden, corran, y brinquen
- Organicen la búsqueda de un tesoro
- Escriban una cuento
- Lean un libro

Para más información visite:  
[www.screentime.org](http://www.screentime.org) | [www.kp.org/tvturnoff](http://www.kp.org/tvturnoff)



[www.first5kids.org](http://www.first5kids.org)

4000 Moorpark Ave., Suite 200, San Jose, CA 95117 • 408.260.3700

