

Las familias sanas pasan menos tiempo frente a la pantalla

¿Qué es el tiempo frente a la pantalla?

- El tiempo que pasa usando la computadora, televisión, tableta o jugando video juegos.
- En promedio, los niños pasan 5-7 horas al día en frente de alguna pantalla.

Mucho tiempo frente a la pantalla puede:

- Hacer que su hija/o tenga dificultad para dormir.
- Aumentar el riesgo de problemas de atención y depresión en su hija/o.

El tiempo frente a la pantalla aumenta el riesgo que su hijo suba de peso:

- Tiempo frente a la pantalla es tiempo que no se pasa haciendo actividad física.
- Los niños comen más cuando están viendo televisión.

Guías para el tiempo diario frente a la pantalla

Edad	Tiempo frente a la pantalla
Infantes- niños pequeños 0-2 años	Ningún tiempo frente a la pantalla (0 minutos)
Niños 2-17 años	1- 2 horas de programación sustancial educativa frente a la pantalla por día
Adultos de 18+ años	No más de 2 horas fuera del trabajo

Consejos para actividad física diaria

Pasos pequeños que hacen que su familia se mueva más pueden ayudar a su familia a mantener un peso sano. Escoja un consejo distinto por semana para usted y su familia. Aquí están algunas ideas para probar. Vea si su familia puede añadir otras actividades a estas listas.

Camine cuando sea posible

- Camine en vez de manejar cuando sea posible.
- Camine con sus hijos a la escuela.
- Tome las escaleras en vez de las escaleras mecánicas o ascensor.
- Camine con su familia después de la cena.
- Reemplace los paseos dominicales en auto por caminatas dominicales.
- Vaya por caminatas de media hora en vez de ver televisión.
- Bájese del ómnibus una parada antes y camine.
- Estacionese más lejos de la tienda y camine.
- Haga una caminata sabatina una tradición familiar.
- Camine rápido en el centro comercial.
- Saque al perro en caminatas más largas.
- Suba las colinas en vez de ir alrededor de ellas.



Muévase más en su hogar

- Haga más trabajo en el jardín. Ponga a su hija/o que le ayude a recoger, desmalezar, o plantar.
- Trabaje dentro de la casa. Pídale a sus hijos que le ayuden con los quehaceres.
- Lave su carro a mano.
- Haga una fiesta de baile o competencia de baile en su casa... ¡y pase el tiempo bailando!
- Tenga una caja con bolas, tiza, salta cuerdas y otros artículos disponibles para que su familia los agarre y use cuando vayan afuera.
- Limpie su jardín o limpie su casa.
- Comience un jardín familiar. ¡Use envases si tiene un espacio limitado y disfrute la jardinería y el sabor de vegetales crecidos en casa!



Sea una familia activa

- Ofrézcase como voluntario en los equipos deportivos de su hija/o. Alente que otros niños a que sean animadores activos.
- Inscriba a su hijo en equipos deportivos comunitarios o lecciones.
- Camine en las bandas en los juegos deportivos de los niños.
- Escoja una actividad que funcione con su vida cotidiana.
- Juegue con sus hijos por lo menos 30 minutos al día.
- Escoja actividades que usted disfrute. Pregúnteles a sus hijos que actividades ellos quieren hacer.
- Dese un premio con compensaciones que no envuelvan comida, como un día familiar en el parque, lago o zoológico.
- Nade con sus hijos.
- Juegue un juego de escondidillas.

