



Hábitos Saludables. Vida Saludable.

Objetivo



horas o menos al día
frente a la pantalla

¿QUÉ ES EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA?

Cada vez que se siente frente a una pantalla por diversión o durante su tiempo libre es "tiempo frente a la pantalla." Si está frente a una pantalla para hacer la tarea escolar, eso no cuenta como parte de sus dos horas. El tiempo frente a la pantalla incluye:

- Televisión
- Computadora
- Videojuegos
- Smart phones
- Tabletás
- Cualquier aparato electrónico.

¡INTÉNTELO!

- Inicie una conversación sobre el tiempo que todos pasamos frente a una pantalla
- Haga un plan familiar para intentar pasar menos tiempo frente a una pantalla
- Intente mantener las pantallas fuera del dormitorio
- Piense en crear zonas libres de pantallas en su casa



¡DIVIÉRTANSE!

- Jueguen al baloncesto
- Lean un libro
- Explore un parque
- Vayan a caminar
- Construyan un fuerte o una pista de obstáculos adentro
- Participen en un juego

¿Sabía que...?

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños menores de 18 meses no pasen tiempo frente a las pantallas.



¿Por qué 2 horas o menos?

- Para dormir mejor
- Para tener más tiempo para ser más activo
- Para tener más tiempo para realizar actividades juntos
- Para crecer en un cuerpo saludable
- Para tener tiempo para los juegos creativos



Healthy Kids
Collaborative

Este mensaje fue
recibido por y adaptado de
www.letsgo.org.