NewYork-Presbyterian Ambulatory Care Network

CHALK CHOOSING HEALTHY & ACTIVE LIFESTYLES FOR KIDS

Columbia University Medical Center

¿Por qué Debemos Apagar las Pantallas?

- El tiempo frente a las pantallas incluye la TV, películas, computadoras, juegos de video, teléfonos móviles y otros aparatos electrónicos.
- El pasar mucho tiempo frente a las pantallas nos roba la oportunidad de estar activos y tiene efectos negativos para la salud.

¿Cómo limitar el Tiempo Frente a las Pantallas?

- Apague la TV cuando nadie la esté viendo.
- Apague la TV y las computadoras a la hora de las comidas.
- Limite el tiempo de TV y de computadoras a menos de 2 horas al día.
- Mantenga la TV fuera de las habitaciones de los niños.
- Crea un reglamento que dice de que la TV y los juegos de video deben estar apagados hasta que se termine de hacer la tarea.

☑ Actividades Divertidas para Hacer Cuando las Pantallas Estén Apagadas

(Marque a medida que vaya tratando cada una de las siguientes):

☐ Juga juegos infantiles de su niñez.

☐ Leer un libro. Visitar la biblioteca de la comunidad!

☐ Caminar en el parque.

☐ Escuchar música.

☐ Jugar domino, saltar la cuerda bailar el aro.

☐ Jugar beisbol, softbol, rayuela y otros.

☐ Practicar un pasatiempo como tocar un instrumento, dibujar o escribir.

Anote el tiempo que sus niños pasan frente a una pantalla durante una semana.

Anote el número de minutos que sus niños pasan frente a una pantalla cada día.

	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sáb
TV							
Computadora							
Video Juegos							
Celular							
Cantidad Total de Minutos Frente a la Pantalla							

Esta información es breve y general. No debe ser su única fuente de información sobre este tema. No debe ser usada como base para diagnóstico ni tratamiento. No sustituye las instrucciones de su médico. Hable con su proveedor de cuidado de salud antes de tomar cualquier decisión sobre su salud.

© 2013 NewYork-Presbyterian Hospital Todos los derechos reservados.