

# Estilos de Vida Saludables

*Clínica de Cuidado Infantil Primario*

## 5-3-2-1-Casi Cero

**Vea menos de DOS horas de TV, juegos, computadoras a diario!**

### ALGUNOS HECHOS ACERCA DE TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA:

“Tiempo frente a la pantalla” significa tiempo frente a la TV, computadora o juegos de video.

El niño Americano se pasa, un promedio de, **1023** horas viendo la TV/jugando juegos electrónicos. Ellos pasan Unas **900 horas** en la escuela.

Niños que ven más TV no hacen bien en la escuela, tienen un promedio más elevado a estar sobrepeso, a la obesidad, y tienen un promedio más elevado de tener problemas de atención.



Compañías Americanas han gastado **MILLIONES** de dólares en anuncios promoviendo comidas de basura, como la soda, el dulce y cereales ricos en azúcar para niños. Estos anuncios exitosos han influido a **MILLIONES** de niños pequeños a pedir estos productos que no son saludables.

Varias de las caricaturas en muñequitos en la TV y en juegos de video usan la **violencia o el comportamiento** feo para resolver sus problemas. Muchos niños asimilan estas actitudes cuando se encuentran frustrados o si no pueden salirse con la suya.

El promedio de hogares Americanos mantienen la TV prendida por más de **8 horas** diarias.



Los niños que comen frente a la TV típicamente ingieren de **400- más calorías** diarias que niños en familias que cenan sin tener la TV prendida.

El promedio de personas en la familia Americana es = 2.55

El número de televisores en un promedio de hogares Americanos es = 2.73.

La Academia Americana de Pediatrías recomienda que niños < 2 años **NO** deben ver la Tele (ni para ver los programas llamados educativos). Niños mayores de 2 años deben de ver no más de 2 horas al día.

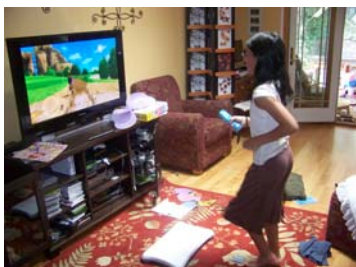
# COMO HACER QUE LA TV SEA UN INSTRUMENTO DE PROVECHO SALUDABLE

Mantenga la TV/computadora afuera de su dormitorio. Niños y jóvenes con una televisión/computadora en su dormitorio obtienen **más** tiempo frente a la pantalla y menos tiempo durmiendo. Esto también le facilita a los padres estar al tanto de los que sus niños están viendo!



Apague la TV a la hora de cenar. La hora de cena es para pasar tiempo con su familia. Además, usted puede estar al tanto de lo que está comiendo y las cantidades de comida por igual.

No mantenga la TV prendida todo el tiempo para tener algún ruido presente. Haga un itinerario y vea los programas a tiempos en **específicos**.



Haga que sus niños se “ganen” el privilegio de usar la computadora o los juegos de video, si es que terminan su tareas, sus asignaciones, u otras cosas positivas en el hogar.

Use el tiempo frente a la TV como una oportunidad para moverse. Trate de brincar quica o hacer los “jumping jacks” durante los comerciales.



Haga una lista de actividades que los niños y la familia pueden hacer **en vez** de ver la TV.

Póngase cómodo y lea un libro.

Levántese y váyase a caminar.

Levántese y póngase a bailar.

Levántese y póngase a jugar con su animal.

Comience a formar una noche (semanal) donde la familia juega junto— ya sea con juegos de tablas, cartas, boleando, etc. y dedíquelo a un evento semanal.