Tiempo frente a la pantalla

Esto incluye el televisor, computadora, juegos de video y películas.

Algunos beneficios al limitar el tiempo frente a la pantalla son:

- Más tiempo para actividades físicas
- Menos problemas de obesidad
- Menos comportamientos violentos y agresivos
- Mejor imagen de sí mismo
- Mayor capacidad de atención
- Mejores notas en la escuela

- Limite el tiempo frente a la pantalla a **2 horas o menos** al día.
- Para niños menores de 2 años no se recomienda pasar tiempo frente a la pantalla.

Tiempo frente a la pantalla

Esto incluye el televisor, computadora, juegos de video y películas.

Algunos beneficios al limitar el tiempo frente a la pantalla son:

- Más tiempo para actividades físicas
- Menos problemas de obesidad
- Menos comportamientos violentos y agresivos
- Mejor imagen de sí mismo
- Mayor capacidad de atención
- Mejores notas en la escuela

- Limite el tiempo frente a la pantalla a **2 horas o menos** al día.
- Para niños menores de 2 años no se recomienda pasar tiempo frente a la pantalla.

Tiempo frente a la pantalla

Esto incluye el televisor, computadora, juegos de video y películas.

Algunos beneficios al limitar el tiempo frente a la pantalla son:

- Más tiempo para actividades físicas
- Menos problemas de obesidad
- Menos comportamientos violentos y agresivos
- Mejor imagen de sí mismo
- Mayor capacidad de atención
- Mejores notas en la escuela

- Limite el tiempo frente a la pantalla a **2 horas o menos** al día.
- Para niños menores de 2 años no se recomienda pasar tiempo frente a la pantalla.

¿Qué Debo Hacer?

- Establezca límites de tiempo en que su niño pueda ver el televisor o usar juegos de video.
- Apague el televisor a la hora de comer.
- Tenga el televisor o computadora en un área familiar y no en la recámara.
- Dé a su hijo más tiempo para jugar.
- Use programas educativos.
- No deje el televisor encendido como ruido de fondo.
- Busque maneras de premiar a su hijo sin usar el televisor.

Otras Actividades Para Niños

- Jueguen deportes como el fútbol, baile, béisbol y baloncesto.
- Vayan a la biblioteca, museo, parque infantil, etc.
- Aprendan un pasatiempo como escribir, colorear, dibujar, leer, tocar un instrumento musical, etc.
- Hagan actividades divertidas como jugar con bloques, plastilina, juegos de mesa, rompecabezas, etc.

UTAH DEPARTMENT OF HEALTH

¿Qué Debo Hacer?

- Establezca límites de tiempo en que su niño pueda ver el televisor o usar juegos de video.
- Apague el televisor a la hora de comer.
- Tenga el televisor o computadora en un área familiar y no en la recámara.
- Dé a su hijo más tiempo para jugar.
- Use programas educativos.
- No deje el televisor encendido como ruido de fondo.
- Busque maneras de premiar a su hijo sin usar el televisor.

Otras Actividades Para Niños

- Jueguen deportes como el fútbol, baile, béisbol y baloncesto.
- Vayan a la biblioteca, museo, parque infantil, etc.
- Aprendan un pasatiempo como escribir, colorear, dibujar, leer, tocar un instrumento musical, etc.
- Hagan actividades divertidas como jugar con bloques, plastilina, juegos de mesa, rompecabezas, etc.

UTAH DEPARTMENT OF HEALTH

¿Qué Debo Hacer?

- Establezca límites de tiempo en que su niño pueda ver el televisor o usar juegos de video.
- Apague el televisor a la hora de comer.
- Tenga el televisor o computadora en un área familiar y no en la recámara.
- Dé a su hijo más tiempo para jugar.
- Use programas educativos.
- No deje el televisor encendido como ruido de fondo.
- Busque maneras de premiar a su hijo sin usar el televisor.

Otras Actividades Para Niños

- Jueguen deportes como el fútbol, baile, béisbol y baloncesto.
- Vayan a la biblioteca, museo, parque infantil, etc.
- Aprendan un pasatiempo como escribir, colorear, dibujar, leer, tocar un instrumento musical, etc.
- Hagan actividades divertidas como jugar con bloques, plastilina, juegos de mesa, rompecabezas, etc.

UTAH DEPARTMENT OF HEALTH