



"SOY ACTIVO"

¡Apague esa TV!

Repasemos la importancia de limitar el tiempo frente a la pantalla.

- A fin de tener suficiente tiempo para estar activo, hacer la tarea y completar las tareas domésticas, debemos limitar el tiempo frente a la pantalla.
- Menos de 2 horas frente a una pantalla al día es mejor para las edades de 5 a 18 años y menos de 1 hora para las edades de 2 a 5 años. Esto incluye cualquier tiempo de tarea que se necesite frente a una computadora, tableta o teléfono.
- ¿Qué puede hacer la familia en lugar de ver la televisión?
- Cuando vaya a ver televisión, ¿cuáles son algunas formas de hacer un poco de actividad física mientras mira televisión? (consejo: haga saltos durante los comerciales o entre programas).

HÁBITO SALUDABLE DEL DÍA:

Limito mi tiempo de pantalla de entretenimiento (TV, videojuegos, películas) a dos horas o menos al día.



Healthy LifeStars

ESTABLEZCA REGLAS FAMILIARES CON LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

Es importante que establezca límites de salud en sus dispositivos electrónicos por su propio bien, así como el de su hijo.

Aquí hay algunas reglas del hogar que puede establecer y que podrían ayudar:

- No se permiten dispositivos digitales durante las comidas familiares.
- No se permiten dispositivos en el vehículo.
- No se permiten pantallas en los dormitorios.
- No se permite el uso de aparatos electrónicos durante las noches de diversión familiar.

Además, considere una "desintoxicación digital" ocasional para toda la familia. Cree una noche sin pantallas una vez a la semana o comprométase a desconectarse un fin de semana al mes. Será bueno para la salud física y emocional de todos, así como para las relaciones familiares.

PREGUNTAS PARA HACER A SU HIJO

P: ¿Qué pasa cuando miras demasiada televisión?

R: Puede que no duermas bien, tu cuerpo no recibe el ejercicio que necesitas y tiendes a hacer menos tareas.

P: ¿Cuál es tu objetivo de tiempo de pantalla máximo todos los días de esta semana?

P: ¿Qué puedes hacer esta noche en lugar de mirar televisión o jugar en una computadora?

10 EFECTOS DE VER DEMASIADA TELEVISIÓN¹

6. AUMENTA EL RIESGO DE ENFERMEDAD CARDÍACA.²



si miras más de CUATRO horas de televisión al día, tu probabilidad de morir de una enfermedad cardiovascular aumenta en un OCHENTA por ciento durante un período de seis años.



7. LA INTERRUPCIÓN DEL SUEÑO¹



Los patrones de sueño comienzan a volverse irregulares y, en ocasiones, quienes ven mucha televisión pueden tener períodos de fatiga extrema.

8. EL PROBLEMA DE LA DIABETES²

El riesgo de diabetes aumenta en un 14% con cada dos horas de televisión al día.

9. OBESIDAD²

Las investigaciones han demostrado que, por cada dos horas de televisión al día, la obesidad aumenta en un 23%

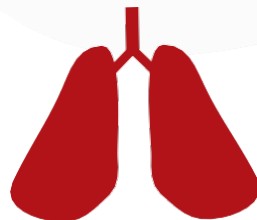


10. TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN¹

Los cambios rápidos de sonidos e imágenes en el televisor pueden provocar una disminución en la capacidad de atención en los niños pequeños.

6. AUMENTO DEL ASMA

Los niños que pasan más de 2 horas frente a la pantalla cada día tienen el doble de probabilidades de padecer asma que los niños que no ven televisión.

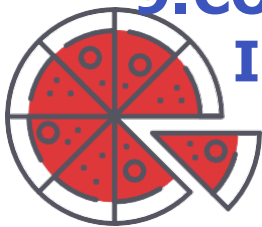


7. DESARROLLO MENTAL

Mirar televisión durante un período prolongado de tiempo puede tener efectos negativos en el desarrollo intelectual de los niños.

9. COMER DE FORMA INCONSCIENTE

Comer de manera inconsciente comida chatarra mientras mira televisión puede provocar obesidad.



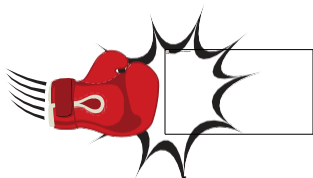
9. AUMENTO DE LA TENSIÓN OCULAR

Enfocar los ojos en un objeto durante un período prolongado de tiempo agota los ojos, lo que puede provocar dolores de cabeza y otros efectos negativos.



10. COMPORTAMIENTO NEGATIVO¹

En un estudio de niños de tres años, vimos que aquellos niños que estaban expuestos a más televisión tenían un mayor riesgo de exhibir un comportamiento violento o agresivo.



1. Impacto del uso de los medios en niños y jóvenes. Salud infantil pediatra. 2003;8(5):301-317.

2. Kara M Whitaker, Matthew P Buman, Andrew O Odegaard, Katie C Carpenter, David R Jacobs, Stephen Sidney, Mark A Pereira, Comportamientos sedentarios y riesgo cardiometabólico: Un análisis de sustitución isotemporal, American Journal of Epidemiology, volumen 187, número 2, febrero de 2018, páginas 181-189,

3. Sherriff A, Maitra A, Ness AR, et al Asociación de la duración de la televisión en la primera infancia con el desarrollo posterior del asma Thorax 2009; 64: 321-325.

EN LUGAR DE VER TELEVISIÓN, PUEDO...

Haz dibujos en cada cuadro para mostrar lo que se puede hacer en vez de mirar televisión.

¡Jugar en un parque!

¡Leer un libro!

¡Montar en bicicleta!

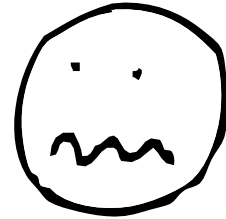
¡Participar en un juego de mesa!

Termómetro de tiempo de pantalla

Llena el termómetro con cada 15 minutos de tiempo frente a la pantalla que no esté relacionado con el trabajo escolar.
¡No dejes que el termómetro suba demasiado!

¡120+ minutos!

¡Demasiado! ¡Es hora de hacer otra cosa!



¡120 minutos!

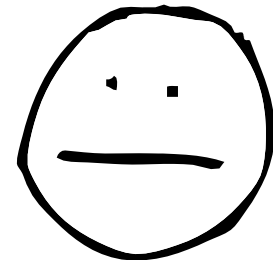
¡DETENTE! ¡Estás en el límite!

105 minutos

¡Te acercas al límite!

90 minutos

¡Hace más calor aquí!



75 minutos

¡Intenta salir y jugar!

60 minutos

¡Estás a medio camino de tu límite!

45 minutos

¿Puedes leer un libro en su lugar?

30 minutos

15 minutos

