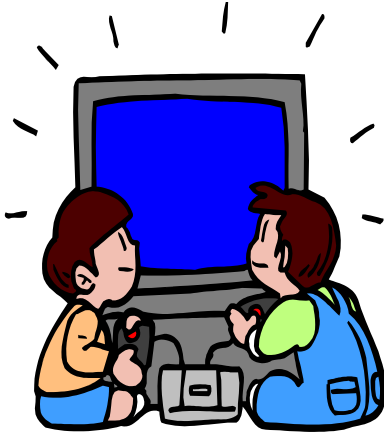


Apágala... y prende la imaginación de tu niño



Nuestros niños pasan mucho tiempo viendo televisión. Ver mucho televisión le quita tiempo a la familia para compartir, puede promover la violencia, y una vida sedentaria. Ha sido comprobado que mirar mucho televisión causa que los niños engorden demasiado. Aquí hay una lista de cosas que se pueden hacer para apagar la tele.

- 👉 Seleccione unos días de la semana para no ver la tele
- 👉 Apague la tele durante las comidas
- 👉 Ponga la tele en el sitio menos importante de la casa
- 👉 Escuche música en lugar de mirar televisión
- 👉 Léale un libro a sus niños
- 👉 Póngalo a armar un rompecabezas
- 👉 Ponga un limite al cambio de canal
- 👉 Haga que los niños escojan un programa que les guste
- 👉 No tenga más de uno o dos televisores en su casa