

# Un televisor apagado es una familia más saludable



## Realice un cambio para bien

La mayoría de los niños pasan de cuatro a seis horas por día viendo televisión, jugando a juegos de computadora o a videojuegos, mucho más de la hora o de las dos horas que recomiendan los expertos. Siga estas estrategias para imponer límites y ayudar a su hijo, y a usted, a controlar el control remoto:

- Piense en actividades alternativas, como hacer tiros al aro de basket, caminatas o excursiones a un parque cercano.
- Juegue con sus hijos: les encantará pasar tiempo con usted.
- Quite los televisores de las habitaciones
- Planee qué programas ver, no vea cualquier cosa que pasen por televisión
- Evite usar la televisión como premio o castigo
- Sea usted un buen ejemplo limitando su tiempo frente a la televisión

Hoy por ti mañana por mí. Apague el televisor, sea más activo y ayude a su familia a gozar de la salud que merece.



**BlueCross BlueShield  
of Illinois**

Fuente: American Heart Association

46321.0706L