



Escogiendo mis alimentos

¡Demasiado tiempo viendo pantallas!

Demasiado tiempo en frente a una pantalla (televisión, videojuegos, computadoras) contribuye a la obesidad juvenil. Los jóvenes están pasando demasiado tiempo inactivos y en vez de estar activos. El tiempo enfrente a una pantalla debe ser monitoreado y limitado para que no sustituya el tiempo en familia, el tiempo disfrutando al aire libre u otras actividades físicas. Los niños se benefician mental, social y físicamente cuando se limita el tiempo en frente de pantallas.



¿Que puedes hacer para combatir demasiado tiempo frente a una pantalla?

- ¡Ponte de pie! Use los comerciales de televisión como una oportunidad para caminar en el mismo lugar, brincar o hacer otras actividades físicas con su hijo u otros miembros de la familia. Si no hay comerciales, presione pausa y levántense y muévase durante al menos 5 minutos después de cada programa o video.
- Reúnanse en familia y escriba una lista de cosas que pueden hacer además de ver la televisión u otras actividades enfrente a una pantalla. Pegue estas ideas en el refrigerador.
- Durante las comidas familiares, apague la televisión, guarde los teléfonos celulares y platique con su familia acerca de su día.
- Mantenga la televisión apagada cuando nadie la esté viendo. ¿Necesitas un poco de ruido de fondo? Ponga algo de música.
- Haga una caja de actividades y colóquela junto a la puerta. La caja de actividades puede incluir cuerdas para saltar, pelotas y los zapatos tenis de todos. La caja les ayudará a recordar que hay que mantenerse activo. Haga que el tiempo activo sea tiempo en familia. Vayan juntos a caminar al parque, andar en bicicleta o a visitar el mercado de agricultores local.



Pruebe una nueva actividad. Lancen mascadas ligeras al aire. Giren en círculos o hagan otros movimientos mientras las mascadas están en el aire.

¿Están buscando nuevas formas de mantenerse activos?

- Juegue a las traes con una linterna en la oscuridad.
- Plante un jardín y manténgalo.
- Baile con música. Invente nuevos pasos de baile.
- Juegue voleibol en familia con globos adentro de la casa. Trate de mantener el globo en el aire.
- Lancen mascadas ligeras al aire. Giren en círculos o hagan otros movimientos mientras las mascadas están en el aire.

Ahora viene la parte difícil...

Estos consejos pueden ayudar a disminuir el tiempo en frente de una pantalla para su hijo. ¡Es un reto, pero no es imposible!

- Establezca límites de tiempo: no más de dos horas en frente a cualquier pantalla al día.
- Mantenga los televisores, teléfonos, tabletas y laptops fuera de las habitaciones de los niños. Es más fácil monitorear el uso cuando están en las áreas comunes.



Plantee un jardín y manténgalo.

Recuerde hacer que el tiempo en familia sea activo. Si sus hijos lo ven que es activo, es más probable que ellos también lo quieran ser.

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información, llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/



Extension
University of Missouri

Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu