SPANISH

healthykids
eat well, get active

www.healthykids.nsw.gov.au

Apague el televisor o computadora y haga alguna actividad física

Did you know?

- Pasar demasiado tiempo sedentario o "quieto" mirando televisión, navegando en línea, jugando juegos de computadora o electrónicos de mano está asociado con el sobrepeso u obesidad de los niños.
- Los niños que ven televisión más de 2 horas por día son más propensos a tener una dieta poco saludable, menos propensos a comer fruta y menos propensos a estar físicamente activos.
- Casi la mitad de los niños entre los 5 y los 15 años de edad pasan más de 2 horas al día de entretenimiento mirando la "pantalla chica".
- Los niños son más propensos a comer tentempiés (bocadillos) altos en azúcar, sal o grasa saturada cuando están viendo televisión.

¿Cuánto tiempo frente a la pantalla?

El tiempo que los niños y adolescentes pasan frente a pantallas pequeñas, ya sea la televisión, computadora o juegos de mano, reduce el tiempo que podrían pasar practicando deportes, juegos o realizando una actividad física.

Las pautas australianas recomiendan que los niños y adolescentes no tengan más de 2 horas diarias de entretenimiento mirando una pantalla chica.

Si bien las computadoras y la televisión pueden ser valiosas para la educación y el aprendizaje, los beneficios para la salud, destrezas y goce que los niños y adolescentes obtienen de la actividad física son igualmente importantes.

"Establezca límites para los juegos de computadora y estar en línea"

Consejos para los padres

- Antes de encender la televisión o computadora para sus niños, deténgase a pensar: ¿podrían pasar el tiempo haciendo una actividad física, y tener más tarde un poco de tiempo de "pantalla chica"?
- Establezca límites para mirar televisión. Si hay un programa específico que su niño desea ver, apague el televisor una vez que termine. Como alternativa, grabe el programa y véanlo juntos más tarde.
- Establezca límites para los juegos de computadora y estar en línea: máximo 2 horas al día y no durante las horas de luz natural, cuando podrían estar afuera en actividad.
- No permita un televisor o computadora en el dormitorio de su niño. Manténgalos en una área común de la casa para poder controlar su uso.
- Tenga una lista de juegos activos en el interior y al aire libre para sus niños, de modo de poder sugerir alternativas a mirar televisión o jugar en la computadora.

Para mayor información e ideas sobre una alimentación saludable y la actividad física, visite www.healthykids.nsw.gov.au

NSW Department of Health © 2010 SHPN: (CHA) 100171

NSW

Heart Foundation

Una iniciativa del Departamento de Salud de NSW; el Departamento de Educación y Capacitación de NSW, y Deporte y Recreación, una división de Communities NSW y la Heart Foundation.