Las Llaves para Prevenir el Sobre Peso en Niños

(Para padres con niños de 0-4 años de edad)

Disminuya tiempo de pantalla
(la televisión, los videos, la computadora, etc.)

¿Usted Sabe que?

- Los niños que miran más televisión son más probables de llegar a ser de peso excesivo.
- Niños con una televisión en su recamara son más probables de llegar a ser de peso excesivo.
- Niños aprenden mejor haciendo y jugando – no mirando pantallas.
- 90% de anuncios que pasan en la televisión el sábado por la mañana son para chatarras como cereales azucaradas, los dulces y la comida rápida.
- Niños que miran menos televisión piden menos chatarras y menos juguetes (porque ellos no ven tantas propagandas.)
- Niños que viven en un hogar donde la televisión generalmente esta prendida son menos probables de ser capaz de leer cuando ellos tienen 4-6 años.
- Niños que miran pantallas tienen problemas relajando sus mentes y cuerpos – y duran más tiempo para dormirse.
- Médicos recomiendan que los niños menores de 2 años de edad NO deben pasar tiempo viendo las pantallas.

Sugerencias para Padres

- *Disminuya SU tiempo de pantalla; será más fácil para su niño para hacer lo mismo.*
- *Tome cuenta del tiempo de pantalla que su niño tiene cada día. Cada día disminuya el tiempo de pantalla y aumente la actividad física.*
- *Límite el tiempo total de pantalla a no más de una hora por día (¡para usted, también!)*
- *No ponga una televisión en el dormitorio del niño.*
- *Apague la televisión durante las comidas.*
- *Planee actividades que su niño puede hacer en vez de mirar pantallas.*

Rady Children's Hospital San Diego
Center for Healthier Communities

© 2006 Center for Healthier Communities at Children's Hospital SCW-7-4/06

Las Llaves para Prevenir el Sobre Peso en Niños

(Para padres con niños de 0-4 años de edad)

Aumente la actividad diaria y desminuya el tiempo de pantalla

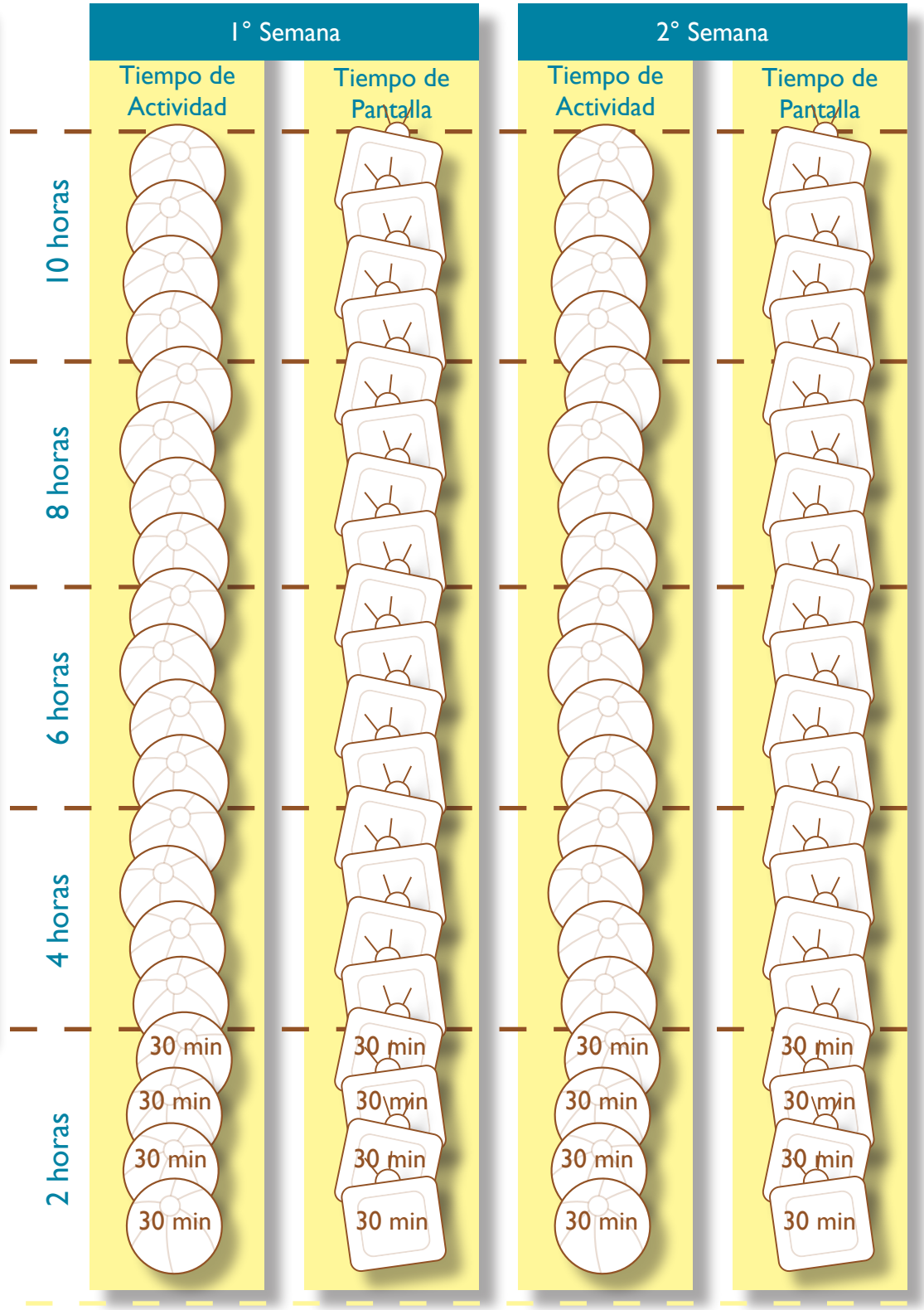
• Página de actividades para su niño •

Pegue esta página a su refrigerador para tomar cuenta de cuanto tiempo de actividad física hace su niño y cuanto tiempo de pantalla tiene cada día para dos semanas.

Coloree una "pelota" por cada media hora que usted gasta jugando activamente con su niño.

Coloree una "pantalla" por cada media hora que su niño gasta viendo la pantalla (la televisión, los videos, la computadora etc.).

¿Le puede aumentar su recreo activo para su niño y desminuir el tiempo de pantalla durante la 2° semana?



Rady Children's Hospital San Diego
Center for Healthier Communities

© 2006 Center for Healthier Communities at Children's Hospital SCW-8-4/06

Las Llaves para Prevenir el Sobre Peso en Niños

(Para padres con niños de 0-4 años de edad)

Aumente la actividad diaria y desminuya el tiempo de pantalla

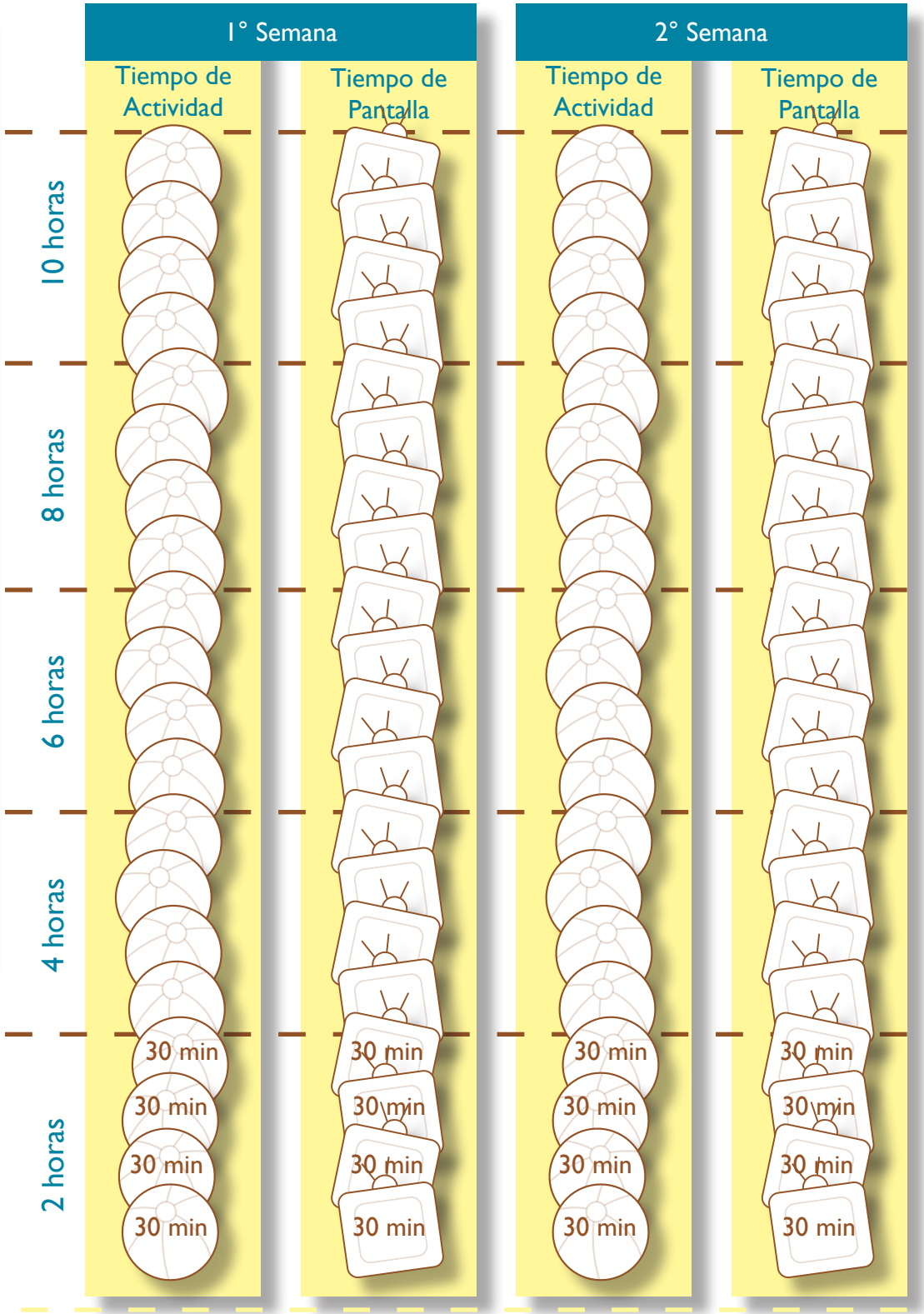
• Página de actividades para usted •

Pegue esta página a su refrigerador para tomar cuenta del tiempo total que usted es activo físicamente y su tiempo total de pantalla.

Coloree una "pelota" por cada media hora que usted pasa haciendo ejercicio.

Coloree una "pantalla" por cada media hora que usted gasta viendo la pantalla (la televisión, los videos, la computadora, etc.)

¿Puede usted aumentar su actividad física y desminuir el tiempo de pantalla durante la 2° semana?



Rady Children's Hospital San Diego
Center for Healthier Communities

© 2006 Center for Healthier Communities at Children's Hospital SCW-9-4/06

Las Llaves para Prevenir el Sobre Peso en Niños

(Para padres con niños de 0-4 años de edad)

Tome tiempo cada día para JUGAR

• Pagina de Actividades •

Ponga una marca en la caja junto a las actividades que usted está dispuesto a tratar esta semana.

Los Bebes

☐ ***La Cobijita***
Coloca a su bebé en una manta en el piso y deje que él trate de alcanzar los juguetes.

☐ ***Burbujas***
Con su bebé en una sillita de seguridad para bebés, haga burbujas dentro de su alcance. Enséñale cómo tronar las burbujas.

☐ ***Estira y Menea***
Ayuda su bebé a:
1. Estirar sus bracitos y las piernas
2. Menear los dedos de los pies
3. Sacudir las manos
4. Tocar su nariz

Niños Preescolares

☐ ***Caja de Cartón***
Encuentra una caja de cartón grande. Corte ventanas y puertas en los lados. Entre y salga de la caja jugando con su niño.

☐ ***Veamos, Seré***
Pida que su niño actúe como
- Un árbol que sopla en el viento
- El sol que sube
- Un tren que le hace CHU CHU CHU en un viaje
- Un gato que arquea su espalda

☐ ***Sigue al Líder con Su Cuerpo***
Pon su música favorita y mueve sus cuerpos juntos usted con su niño:
- Doble una rodilla, ahora el otro
- Mueva la cabeza, la mirada alta y parece bajo
- Sacuda una pierna
- De palmadas
- Mueva las manos
- Patee las piernas
- Pise muy Fuerte los pies

☐ ***Los Movimientos Animales***
Se turnan moviendo como animales:
- El salto como una rana
- El arrastre en el suelo como una víbora
- El vuelo como una mariposa

☐ ***La Banda que Marcha***
- Llene un bote vacío con frijoles y lo sacuda
- Pegue las casuelas y ollas con una cuchara de madera

☐ ***Actividades para Ayudar al Aire Libre***
- Ayudar a sacar a caminar el perro
- Ayudar lavar el carro
- Ayudar con el jardín

Rady Children's Hospital San Diego
Center for Healthier Communities

© 2006 Center for Healthier Communities at Children's Hospital SCW-10-4/06