

tv TIME vs. play TIME



Over the next 3 days, circle the pictures after you and your child do the activities.

ACTIVITY	DAY ONE	DAY TWO	DAY THREE
Together, my child and I picked what TV shows to watch.			
I turned off the TV after my child watched 2 hours or less.			
My child was active during a TV show (dancing, singing, clapping, jumping).			
I talked to my child about some part (good or bad) of a TV show or commercial.			
My child did not eat a meal or snack while watching TV.			
I praised my child when he entertained himself without watching TV.			

When all of the pictures are circled, reward your child with a sticker, and reward yourself with a favorite activity!

**TIEMPO
DE**

**ver
televisión**

vs.

**TIEMPO
DE**

jugar

Durante los próximos 3 días, encierre en un círculo las imágenes después de que usted y su niño realicen las actividades.

ACTIVIDAD	DÍA UNO	DÍA DOS	DÍA TRES
Juntos, mi niño y yo seleccionamos los programas de televisión que queríamos ver.			
Yo apagué la televisión después de que mi niño la había visto por dos horas o menos.			
Mi niño estuvo activo (bailando, cantando, aplaudiendo, saltando) durante el programa de televisión.			
Yo hablé con mi niño sobre (lo bueno o malo) de un programa o comercial de televisión.			
Mi niño no comió nada mientras veía la televisión.			
Yo felicité a mi niño cuando él se divertía sin ver la televisión.			

Cuando todas las imágenes estén marcadas, premie a su niño con una pegatina, y prémiese usted mismo con su actividad favorita.