

Hoja Informativa



La Academia Americana de Pediatría nos dice que:

- Los niños de 2 años y menores no deben ver televisión.
- Los niños mayores deben ver la televisión, incluyendo películas y juegos de video, menos de 2 horas al día.

¿Por qué reducir el tiempo frente a la televisión?

¡La niñez es una etapa importante para los niños de aprender y desarrollar las habilidades que necesitan para crecer saludables!

- Los niños de 2 años y menores no deben de ver nada de televisión. Durante los primeros 2 años de vida, el cerebro se encuentra en un estado de desarrollo crítico. La televisión puede interferir con la manera de explorar, aprender, y pasar tiempo interactuando con los padres y otras personas. ¡Esta es una etapa importante para los niños pequeños, cuando desarrollan las habilidades que necesitan para crecer!

¡Los niños necesitan mucha actividad física cada día para ser sanos y felices.

- Los niños que son físicamente activos tienen menores probabilidades de tener sobrepeso, se enferman menos, tienen mejor rendimiento en la escuela, duermen mejor, y son menos propensos a sentirse tristes, presionados o bajo tensión.
- ¡La mayoría de los niños ven de 20 a 30 horas de televisión cada semana, o cerca de 3 a 4 horas al día! El tiempo que pasan viendo la televisión o usando la computadora es tiempo que podrían pasar jugando, montando una bicicleta, o teniendo diversión con la familia o los amigos. Incluso juegos que no requieren mucha actividad física, como los juegos de mesa o la lectura, son más activos que ver la televisión.
- Es sumamente importante ser físicamente activo fuera de la escuela. ¡Solamente uno de cada cuatro niños tiene una clase de Educación Física en la escuela cada día!
- Entre más tiempo pase un niño viendo televisión, es mayor su probabilidad de tener sobrepeso. Los niños con sobrepeso pueden tener muchos problemas de salud, tales como la diabetes tipo 2, presión arterial alta, problemas respiratorios, problemas para dormir y depresión.

¡Los niños generalmente comen alimentos poco saludables mientras ven la televisión!

- Los niños comen alimentos altos en calorías, grasas y/o sal mientras ven la televisión.
- Los niños comen alimentos menos saludables cuando comen frente a la televisión.

¡Los anuncios en la televisión causan un gran impacto en el tipo de alimentos que los niños comen!

- ¡El niño promedio ve más de 40,000 anuncios cada año! La mayoría de los anuncios dirigidos a los niños son de dulces, cereal y comida rápida.
- Los anuncios de comida que los niños ven en la televisión los pueden presionar a comer alimentos no saludables. ¡Incluso un anuncio de comida de 10 a 30 segundos puede afectar lo que un niño desea comer!
- Los niños que hacen las compras en el supermercado con sus familias a menudo piden los alimentos poco saludables que han visto anunciados en la televisión. Entre más televisión vean, mayor es la probabilidad de pedir estos alimentos.
- Los personajes populares de la televisión y de las películas animan a los niños a que compren y coman alimentos poco saludables.
- Los niños tan jóvenes como de 14 meses de edad, imitarán lo que ven en la televisión.



¿Cuánta televisión ven sus niños REALMENTE?

Piense en los hábitos de su familia con la televisión. Para cada una de las siguientes preguntas, circule la respuesta que mejor refleje la situación en su familia.



- ¿Su niño tiene una televisión en su habitación?
A) Sí B) A veces C) No
- ¿Su niño ve más de 1 o 2 horas de televisión al día?
A) Siempre B) A veces C) Nunca
- ¿Tienen la televisión prendida durante las horas de comer?
A) Siempre B) A veces C) Nuncas
- ¿Habla usted con sus niños acerca de lo que ellos ven en la televisión?
A) Nunca B) A veces C) Siempre
- ¿Pone límites en la cantidad de televisión que sus niños ven?
A) No B) A veces C) Sí
- ¿Su televisión familiar está prendida más de 2 horas al día?
A) Yes B) Sometimes C) No

Sume el número de letras **A**, **B**, y **C** donde hizo un círculo.

- por cada **A** sume 3 puntos
- por cada **B** sume 2 punto
- por cada **C** sume 1 puntos



¿Cuál es su total?



Total

Voltee la tarjeta →

Iniciativa para la Prevención del Sobrepeso en el Condado de King

www.metrokc.gov/health/reduceTV

El reto de romper el molde

Escoja cualquier semana y rete a su familia y usted mismo(a) a no ver la televisión. Así es, ¡Nada de televisión por una semana completa!

Utilizando la hoja de registro, escriba o dibuje cada día las actividades que decidió hacer en lugar de ver televisión. Anote cuánto tiempo pasa viendo televisión. ¡Se sorprenderá de cuantas cosas puede hacer cuando no esta viendo televisión y de lo divertidas que estas actividades pueden ser!

Utilice esta tabla para llevar un registro y ¡buena suerte!

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
TV:	TV:	TV:	TV:	TV:	TV:	TV:



Borre y vuelva a usar.

¡Visite www.tvturnoff.org para obtener ideas divertidas y apoyo para usted y su familia durante La Semana Nacional de No Ver Televisión!

*Adaptado de Live Outside the Box

Iniciativa para la Prevención del Sobrepeso en el Condado de King

www.metrokc.gov/health/reduceTV



Si su total es entre 6 y 8 puntos

¡Felicitaciones! Usted está haciendo un buen trabajo, manteniendo a sus niños sanos al limitar el tipo y la cantidad de televisión que ven. ¡Para más ideas, vea la lista de 42 actividades alternativas en vez de ver la televisión!



Si su total es entre 9 y 12 puntos

Usted está haciendo un buen trabajo, manteniendo a sus niños sanos al limitar el tipo y la cantidad de televisión que ven. Sin embargo, ¡Usted puede hacer más! Vea las estrategias para reducir el tiempo frente a la televisión y pruebe algunas que usted piense pueden funcionar para su familia.



Si su total es 13 puntos o más

Sus niños pueden estar viendo demasiada televisión, ¡Lo cual puede ser poco saludable para ellos! Vea las estrategias para reducir el tiempo frente a la televisión y pruebe algunas que usted piense pueden funcionar para su familia. ¡Vea la lista de 42 actividades alternativas en vez de ver la televisión para obtener ideas de actividades que sus niños pueden hacer!



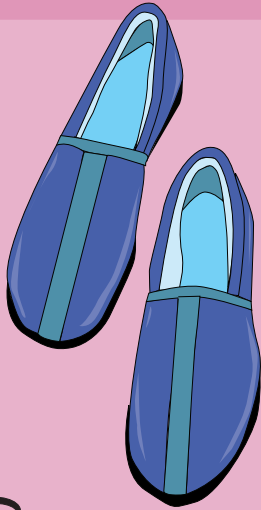
La Academia Americana de Pediatría nos dice que:

- Los niños de 2 años y menores no deben ver televisión (TV).
- Los niños mayores deben ver la televisión, incluyendo películas y juegos de video, menos de 2 horas al día

Alternativas a la televisión

¡42 formas de romper el molde!

¡El apagar la televisión significa más tiempo para que los niños sean activos!



23 actividades dentro de casa.

1. Actúa un cuento
2. Construye un fuerte de almohadas y cobijas
3. Haz un día de campo dentro de casa
4. Juega una partida de cartas
5. Juega un juego de mesa
6. Inventa un nuevo juego y enséñaselo a un amigo
7. Haz figuras con sombras en la pared
8. Juega Caras y Gestos
9. Lee un libro
10. Baila al ritmo de tu música favorita
11. Dibuja o colorea figuras
12. Arma un rompecabezas
13. Juega a disfrazarte
14. Cuenta un cuento. ¡Lee un cuento en voz alta o inventa uno!
15. Canta canciones
16. Haz un proyecto de arte
17. Preparan la comida juntos
18. Preparan un licuado de frutas juntos
19. Juega baloncesto de casa
20. Juega Twister
21. Construye una carrera de obstáculos dentro de casa
22. Infla una pelota de playa y trata de rebotarla en el aire el más tiempo posible
23. ¿Hay algún día festivo cercano? Haz tarjetas o decoraciones para ese día. ¡Si no hay un día festivo cercano, inventa uno!



Iniciativa para la Prevención del Sobrepeso en el Condado de King

www.metrokc.gov/health/reduceTV

Actividades para la familia: ¡Cuatro ideas simples!

1. Baloncesto dentro de casa

¿Quién dice que no se puede jugar baloncesto dentro de la casa? Usted necesitará: un bote de basura limpio, muchos pedazos de papel (pueden ser papeles viejos o periódicos) y cinta adhesiva (opcional).

Utilice la cinta adhesiva para hacer líneas en el piso que marquen ciertas distancias del bote de basura. Usted puede también utilizar otro papel o ropa para crear las líneas. Haga bolas con el papel. ¡Es hora de comenzar a tirar canastas! Comience en la línea más cercana (la más fácil) e intente hacer una canasta lanzando la bola de papel en el bote de basura. Vaya incrementando el nivel de dificultad, alejándose del bote de basura a medida que va mejorando su tiro.

2. Búsqueda de objetos

¿Quiere hacer divertida una caminata alrededor de la cuadra con sus niños? ¡Usted no necesita otra cosa excepto su imaginación!

¡A los niños les encantan las búsquedas de objetos! Cuando usted salga de la casa para su caminata con la familia alrededor de la cuadra, dé a sus niños una lista de cosas que tienen que encontrar.

Cada búsqueda de objetos puede tener diversos temas, tales como "color" donde los niños buscan un coche verde, una flor azul, una puerta roja, un gato negro, y una cerca blanca.

O intente "tamaño" y busque un gato grande y un gato pequeño, un coche grande y un coche pequeño y una persona grande y una persona pequeña. ¡Haga que sus niños piensen en diversos temas y cosas para buscar!



Iniciativa para la Prevención del Sobrepeso en el Condado de King

www.metrokc.gov/health/reduceTV

Alternativas a la televisión

¡42 formas de romper el molde!

¡El apagar la televisión significa más tiempo para que los niños sean activos!



19 actividades fuera de la casa

1. Camina a la biblioteca y recoge un libro
2. Haz un día de campo
3. Brinca la cuerda
4. Camina alrededor de la cuadra con tus amigos
5. Observa el atardecer con tu familia
6. Juega frisbee
7. Vuela un papalote o cometa
8. Organiza una búsqueda de objetos
9. Juega baloncesto con un amigo



10. Construye una carrera de obstáculos
11. Salta
12. Anda en patineta
13. Avienta la pelota con tus amigos
14. Juega avioncito
15. Haz burbujas de jabón
16. Haz dibujos con tiza en la banqueta
17. Camina al parque
18. Usa tiza para dibujar diferentes figuras en la banqueta ¡Y salta en ellas!
19. Juega Simon Dice

¡Algunas de estas actividades también se pueden hacer dentro de casa!

Iniciativa para la Prevención del Sobrepeso en el Condado de King

www.metrokc.gov/health/reduceTV

Actividades para la familia:

¡Cuatro ideas simples!

3. Carrera de obstáculos

¡Esta puede ser diversión dentro de casa o al aire libre! Usted puede utilizar artículos normales de la casa para hacer una carrera de obstáculos, tal como sillas, almohadas, muñecos de peluche, sartenes y cacerolas. Haga una carrera de obstáculos alrededor de su casa usando cualquier artículo que usted elija. Tenga reglas para cada artículo, tal como "salta en un pie alrededor de la silla" o "camina al revés seis pasos con la almohada balanceándose en la cabeza" o "toca una canción usando una cuchara y una cacerola". Haga que sus niños piensen en diversos desafíos que podrían hacer en cada obstáculo.

4. Haga y juegue con plastilina Play Dough (masa de colores)

- 2 tazas de harina
 - 1 taza de sal
 - 2 tazas de agua
 - 2 cucharadas de aceite
 - 4 cucharaditas de crema tártara
- Puede utilizar colorante vegetal para agregar color si lo desea.

Combine todos los ingredientes en una olla grande. Caliente los ingredientes encima de la estufa a fuego medio por 3 o 4 minutos, moviendo constantemente. Los ingredientes comenzarán a secarse y a formar una bola. Retire del fuego, y amase la masa por un minuto más o menos.

Para evitar que la masa se seque, guárdela en una bolsa zip-lock o en un envase con tapa. Si la masa comienza a secarse, agregue un poco de agua y vuelva a amasar.



Iniciativa para la Prevención del Sobrepeso en el Condado de King

www.metrokc.gov/health/reduceTV

Arroz frito rápido y fácil.

6 Porciones

1. En un sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y el arroz. Revuelva y cocine hasta que la cebolla esté suave, alrededor de 5 minutos.
2. Reduzca a fuego medio, agregue los vegetales y la carne al arroz. Cocine por dos minutos si está utilizando vegetales congelados y de 5 a 7 minutos para vegetales frescos.
3. Esparza el arroz alrededor de las orillas del sartén, dejando espacio en el centro para los huevos. Agregue los huevos y revuélvalos hasta que estén cocidos.
4. Revuelva los huevos con el arroz y los vegetales, y agregue la salsa de soya.

Opciones:

Use granos cocidos en lugar de arroz, como bulgar de trigo, millet o couscous.

En lugar de salsa de soya, use salsa.

En lugar de 2 huevos, use 1/2 taza de tofu firme, o desmenuzado.

Instead of 2 eggs, use 1/2 cup firm, crumbled tofu.



Public Health
Seattle & King County

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.



City of Seattle King County

Iniciativa para la Prevención del Sobrepeso en el Condado de King www.metrokc.gov/health/reduceTV

Quesadillas

10 Quesadillas

1. Precaliente el horno a 350° F
2. Esparza alrededor de 2 cucharadas de queso en cada tortilla.
3. Encima del queso ponga alrededor de 2 cucharaditas de salsa.
4. Doble la tortilla en la mitad y asegure con un paillito de dientes. Ponga en un refractario para hornear y hornee a 350° F por cinco minutos o hasta que el queso se derrita.

Opciones:

Use manzanas en rebanadas delgadas y agregue queso a las tortillas. Hornee hasta que el queso se derrita.

O agregue chiles jalapeños antes de calentar.

O agregue vegetales frescos rayados.



Public Health
Seattle & King County

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.



City of Seattle King County

Iniciativa para la Prevención del Sobrepeso en el Condado de King www.metrokc.gov/health/reduceTV

¡Recetas que niños y familias pueden hacer juntos!

Smoothie de Moras (Licuado de Frutas)

4 porciones

- 2 tazas de jugo de manzana o naranja
- 1 taza de yogurt de vainilla bajo en grasa o descremado
- 2 plátanos o bananos pequeños maduros (o 1 grande)
- 1 taza de moras congeladas (zarzamoras, frambuesas o fresas)

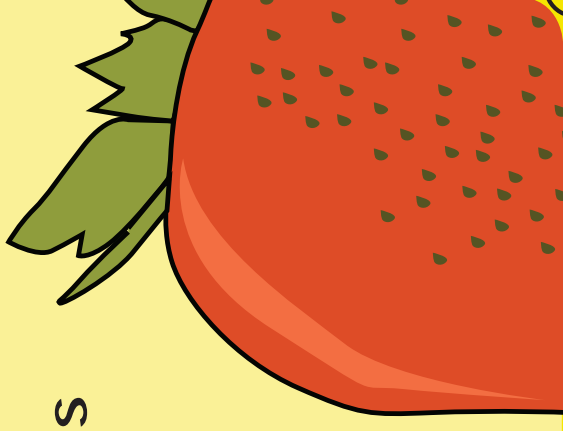


¡Recetas que niños y familias pueden hacer juntos!

Parfait de Frutas

4 Parfaits

- 1 taza de manzanas, picadas
- 1 taza de fresas, rebanadas
- 1 plátano o banano, rebanado
- 1 taza de yogurt de vainilla bajo en grasa
- 1 taza de granola baja en grasa
- 1/2 taza de pasas



Smoothie de Moras (Licuado de Frutas)

4 porciones

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licue por 20 segundos aproximadamente o hasta tener una mezcla uniforme.



Public Health
Seattle & King County

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.



City of Seattle



King County

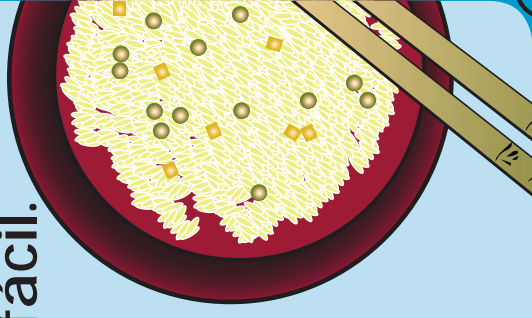
Iniciativa para la Prevención del Sobrepeso en el Condado de King www.metrokc.gov/health/reduceTV

¡Recetas que niños y familias
pueden hacer juntos!

Arroz frito rápido y fácil.

6 Porciones

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña, picada finamente
- 3 tazas de arroz blanco o integral cocido
- 1—10 oz. Paquete de vegetales congelados mixtos o 2 tazas de vegetales frescos, picados
- 1 taza de pollo, pescado o carne (opcional)
- 2 huevos, revueltos levemente
- 1 cucharada de salsa de soya



Parfait de Frutas

4 Parfaits

1. Utilizando un vaso transparente, ponga los ingredientes en capas empezando con una capa de un tipo de fruta, después otro tipo de fruta, después el yogurt, después un poco de granola, después otro tipo de fruta, y hasta el final las pasas. Sea creativo(a) y juegue con las capas de cualquier forma que usted quiera.

Variaciones:

Use cualquiera de las frutas a continuación en lugar de las frutas en la lista de la receta.
kiwi, naranja, pera, piña, uvas, otras moras, chabacano, nectarina, durazno, ciruela.

Cambie el sabor del yogurt para variar el sabor: frambuesa, limón, durazno y regular.



Public Health
Seattle & King County

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.



City of Seattle



King County

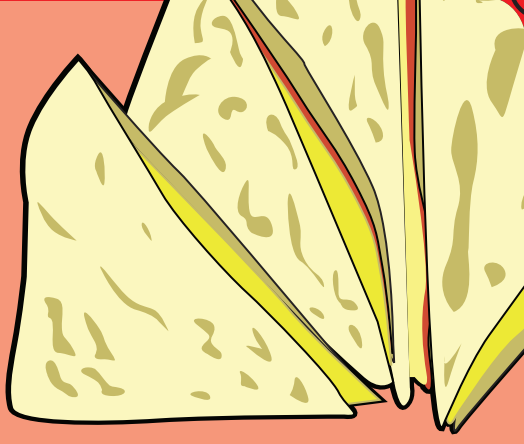
Iniciativa para la Prevención del Sobrepeso en el Condado de King www.metrokc.gov/health/reduceTV

¡Recetas que niños y familias
pueden hacer juntos!

Quesadillas

10 Quesadillas

- 8 oz queso cheddar o jack, rayado
- 10 tortillas de harina o maíz
- Salsa



- ENSEÑELES A SUS NIÑOS LO DIVERTIDO QUE PUEDE SER! ROMPER EL MOLDE!**
- En lugar de usar la televisión como niñera, trate de animar a sus niños a hacer otras actividades por sí mismos. Piense en lo cuidadoso(a) que es cuando selecciona a alguien para cuidar a sus niños—al igual, el ver demasiada televisión puede ser peligroso para sus niños.
 - Trate de ver televisión con sus niños y hable con ellos acerca de lo que están viendo. Les estará demostrando que ellos y lo que ellos ven en la televisión es importante para usted.
 - Ponga el ejemplo. Déjeles ver que USTED apaga la televisión. Después animelos a hacer alguna actividad con usted!
 - No deje que la televisión le quite tiempo para lo que es realmente importante: tiempo para practicar entre familia, jugar en familia, leer en familia o de pensar e imaginarse cosas del mundo en general.

- PONGA LA TELEVISION EN UN LUGAR DONDE USTED TENGA CONTROL SOBRE ELLA**
- **NO PONGA UNA TELEVISION EN LA RECAMARA DE SUS NIÑOS.** Esto es lo más importante que usted puede hacer. Aun si sus niños tienen una televisión en su recámara, ¡sáqueala inmediatamente! Es difícil monitorear que tipo de programas y cuanta televisión sus niños están viendo. Además, con una televisión en la recámara, los niños se mantienen alejados de actividades familiares, y los distrae de actividades como su tarea, leer, pensar y dormir.
 - Mueva la televisión de la sala. La tentación de ver televisión es menos si no está en la sala familiar principal.
- ? QUE HACER SI SUS NIÑOS DICEN QUE ESTAN ABURRIDOS?**
- ¡No se preocupe si sus niños le dicen "estoy aburrido"! Para los niños, el estar aburrido muchas veces los lleva a la creatividad. Puede tomar algo de tiempo, ¡pero seguro encontrarán alguna forma de divertirse por sí solos!
 - Cuando sus niños digan "estoy aburrido", empuje una "caja de ideas" llena de actividades que su familia puede hacer en lugar de ver TV. Haga que sus niños decoren la caja, y cada vez que se le ocurra una nueva idea, escríbala en un pedazo de papel y póngala en la caja. Cada vez que sus niños digan que están aburridos, mándelos corriendo a la caja para una nueva actividad. Ponga en la caja actividades familiares y actividades que sus niños puedan hacer por sí solos.
 - Haga una caja de "Preguntas divertidas" y escoja una pregunta a la hora de la comida para que cada uno de los miembros de la familia la conteste. Por ejemplo, "Si yo pudiera ser un animal, ¿qué animal sería y por qué?"

Estrategias para reducir el tiempo que se ve televisión en su hogar.



Recuerde, la Academia Americana de Pediatría nos dice que:

- Los niños de 2 años y menores no deben ver televisión
- Los niños mayores deben ver la televisión, incluyendo películas y juegos de video, menos de 2 horas al día

PONGA LIMITES

- Ponga límites en el tiempo que se ve televisión. Permítalos 2 horas o menos de televisión al día.
- Al principio de cada semana, déles la guía de televisión y juntos escojan los programas específicos que quieren ver esa semana— no más de 2 horas de televisión, incluyendo películas y juegos de video, cada día.
- Haga que ciertos días de la semana sean "Días libres de televisión". Trate de no ver televisión entre semana o no televisión los martes, por ejemplo.
- En vez de dejar que sus niños "vean televisión", pregúnteles qué programas en específico van a ver. Cuando ese programa de televisión se termine, animelos a hacer otra cosa.
- Haga que sus niños terminen la tarea o labores de casa antes de ver televisión.
- Explíqueles sus reglas de una forma simple, concreta y positiva. En lugar de decir "No puedes ver TV" trate "Apaguemos la televisión para que podamos..."
- No tienen que dejar de ver televisión de un intento. Trate de ver un poco menos de televisión cada día.



SIMPLEMENTE APAGUE LA TELEVISION

8. Apague la televisión durante las horas de comer. La hora de comer es una excelente hora para tener conversaciones.
9. En lugar de ver televisión, escuche su música favorita o la radio.