

**El niño activo es un niño saludable.**

***Mi meta...***

*Limitaré la cantidad de tiempo que mi  
hijo/hija ve televisión a \_\_ horas por día.*

Registre en su calendario en forma de WIC cuando usted limite la televisión.



Departamento de Salud de Falls Church  
6245 Leesburg Pike, Suite 500  
Falls Church, VA, 22044  
(703) 534-8343

*WIC es un programa de iguales oportunidades.*

*Cosas que mi hijo/hija y yo podemos hacer en lugar de ver televisión:*

- Bailar con la música.
- Lanzar bolas suaves o bolsas rellenas dentro de un recipiente, basurero vacío o cesto de ropa.
- Saltar sobre objetos.
- Ondear bastones forrados al ritmo de la música.
- Tratar de balancear una bolsa rellena o juguete liviano en su codo, pie u hombro.
- Cultivar vegetales en un jardín o en un recipiente.
- Crear un sendero con obstáculos, gatear debajo de la mesa.
- Saltar sobre almohadas, caminar entre sillas, etc.
- Otra \_\_\_\_\_