



# Boletín informativo de WIC para la familia saludable

Verano de 2003

## ¡Apaguen la televisión y sintonicen la diversión familiar!

¿Recibe su familia una sobredosis de programas de televisión, videos y juegos de computadora? Si son como la mayoría de las familias americanas, están pasando demasiado tiempo enfrente de la televisión y no suficiente tiempo divirtiéndose en familia.

La televisión es una gran razón por la cual todos somos menos activos. Los niños en los Estados Unidos pesan más que nunca y están presentando enfermedades como la diabetes más temprano que nunca.

Cuando vemos la televisión, nuestros cuerpos y mentes se hacen menos activos. Simplemente nos sentamos y vemos, muchas veces con un refresco en una mano y una bolsa de papitas en la otra. Los anuncios dirigidos a nuestros niños los tientan a comer hamburguesas, papas fritas, refrescos gaseosos y cereales azucarados. Y muchos niños pequeños usan juegos de video y ven programas que contienen violencia o temas para adultos.

Así que, agarren el control remoto y tomen unos pasos sencillos para reducir el tiempo que pasan enfrente de la televisión.

- No dejen la televisión prendida siempre. Sintonicen los programas que realmente quieren ver y luego apáguela.
- Vean la televisión con sus hijos. Vean programas educativos apropiados para su edad. Háblenles sobre lo que ven y fomenten lo que aprenden.

Durante los anuncios, levántense y bailen algo chistoso o juegan una versión de sillas musicales, bailando y cantando alrededor del sofá hasta que empiece el programa de nuevo.

- Planeen el tiempo enfrente de la televisión y la computadora. Como familia, decidan cuánto tiempo pasarán viendo la televisión o videos y jugando juegos de computadora. No se aparten del plan.
- Hagan una lista de otras cosas que hacer. En vez de ver la televisión, busquen un patio de recreo divertido, hagan un *pic-nic*, salgan a caminar, jueguen o pasen tiempo leyendo juntos.
- No pongan televisores en las recámaras. Ustedes tienen más control cuando no hay un televisor ni una computadora en la recámara de su hijo. ¡Y todos dormirán más si no están viendo la programación divertida de la noche!
- No coman enfrente de la televisión. En vez, siéntense a la mesa y coman juntos como familia. Es un momento para relacionarse y disfrutar de los sabores de los alimentos saludables. ¡Eso es algo que nunca recibirán de un programa de televisión!

**¡Pongan un buen ejemplo! En cuanto a la salud física, ustedes son los primeros maestros de sus hijos, y los más importantes.**