



Actuación: Sentarse menos y moverse más

A cada grupo se le asignará una situación que deba actuar. Piense en soluciones para que la familia reduzca el tiempo que pasa frente a la pantalla y aumente su actividad física.

Situaciones:

1. El niño llega a casa después de la escuela e inmediatamente prende el televisor y se sienta a ver televisión comiendo un bocadillo.
2. La televisión de la cocina esta encendida durante la cena y todos la están viendo mientras comen.
3. Después de la cena los niños se van a sus habitaciones a jugar juegos de videos.
4. Es un día lluvioso y los niños y sus amigos están viendo un película en DVD, mientras otro integrante de la familia se entretiene en la computadora.
5. Todos los sábados por la mañana los niños ven caricaturas en televisión por horas.