



Escogiendo mis alimentos

¡Demasiado tiempo viendo pantallas!

Demasiado tiempo en frente a una pantalla (televisión, videojuegos, computadoras) contribuye a la obesidad juvenil. Los jóvenes están pasando demasiado tiempo inactivos y en vez de estar activos. El tiempo enfrente a una pantalla debe ser monitoreado y limitado para que no sustituya el tiempo en familia, el tiempo disfrutando al aire libre u otras actividades físicas. Los niños se benefician mental, social y físicamente cuando se limita el tiempo en frente de pantallas.



¿Que puedes hacer para combatir demasiado tiempo frente a una pantalla?

- ¡Ponte de pie! Use los comerciales de televisión como una oportunidad para caminar en el mismo lugar, brincar o hacer otras actividades físicas con su hijo u otros miembros de la familia. Si no hay comerciales, presione pausa y levántense y muévase durante al menos 5 minutos después de cada programa o video.
- Reúnanse en familia y escriba una lista de cosas que pueden hacer además de ver la televisión u otras actividades enfrente a una pantalla. Pegue estas ideas en el refrigerador.
- Durante las comidas familiares, apague la televisión, guarde los teléfonos celulares y platique con su familia acerca de su día.
- Mantenga la televisión apagada cuando nadie la esté viendo. ¿Necesitas un poco de ruido de fondo? Ponga algo de música.
- Haga una caja de actividades y colóquela junto a la puerta. La caja de actividades puede incluir cuerdas para saltar, pelotas y los zapatos tenis de todos. La caja les ayudará a recordar que hay que mantenerse activo. Haga que el tiempo activo sea tiempo en familia. Vayan juntos a caminar al parque, andar en bicicleta o a visitar el mercado de agricultores local.



Pruebe una nueva actividad. Lancen mascadas ligeras al aire. Giren en círculos o hagan otros movimientos mientras las mascadas están en el aire.

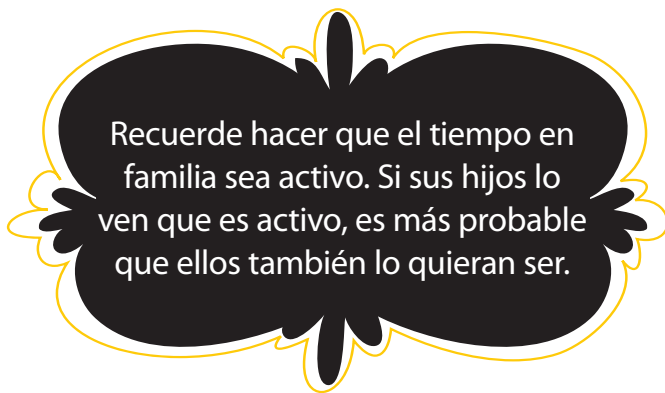
¿Están buscando nuevas formas de mantenerse activos?

- Juegue a las traes con una linterna en la oscuridad.
- Plante un jardín y manténgalo.
- Baile con música. Invente nuevos pasos de baile.
- Juegue voleibol en familia con globos adentro de la casa. Trate de mantener el globo en el aire.
- Lancen mascadas ligeras al aire. Giren en círculos o hagan otros movimientos mientras las mascadas están en el aire.

Ahora viene la parte difícil...

Estos consejos pueden ayudar a disminuir el tiempo en frente de una pantalla para su hijo. ¡Es un reto, pero no es imposible!

- Establezca límites de tiempo: no más de dos horas en frente a cualquier pantalla al día.
- Mantenga los televisores, teléfonos, tabletas y laptops fuera de las habitaciones de los niños. Es más fácil monitorear el uso cuando están en las áreas comunes.



Plantee un jardín y manténgalo.

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información, llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/