

Ayude a su hijo a **TENER ÉXITO.** **Apague la Televisión.**



¿Sabía usted que los niños que ven demasiada televisión tienen más problemas durante toda la vida? Ver demasiada televisión puede llevar a:

- Comportamiento violento
- Problemas en la escuela con el lenguaje y la lectura
- Dificultad para dormir
- Menos imaginación
- Dificultad para concentrarse y planificar
- Aumento de peso
- Comer demasiada comida chuchería
- Malos hábitos más adelante en la vida (como fumar y beber alcohol)

Los pediatras dicen:

- Nada de televisión para niños menores de 2 años
- No poner televisores en las habitaciones
- Sólo de 1 a 2 horas de tiempo de televisión por día
- Estar pendiente de lo que ven sus hijos

Los niños que pasan menos tiempo frente a la televisión:

- Tienen mejor desempeño en la escuela
- Leen más
- Duermen mejor
- Comen alimentos más saludables
- Tienen menos probabilidades de tener sobrepeso
- Tienen menos probabilidades de ser violentos, de fumar o tener relaciones sexuales precoces

Consejos para reducir el tiempo de televisión en casa

- Retire la televisión de la sala principal
- Apague la televisión durante la hora de las comidas
- No use la televisión como recompensa o castigo
- No use la televisión como niñera