

## Lo que se Debe Saber **Tocante a niños y La Tele**

### Sugerencias para como mantener en balance el tiempo que ven a la Tele los niños

- **Ponga limites al tiempo que su niño/a ve la Tele.** Limite el tiempo a una hora por día. Ayude a encontrar otras actividades por ejemplo: Leer, deportes, pasa tiempos, o actividades con la familia.
- **Anticipar con tiempo los programas que se van a ver.** Escoja programas que pueden hacer apropiados para la edad y que sean educativos. Revise la lista de programas con tiempo antes.
- **Este al tanto que programas ven sus niños.** Ver los programas juntos. Ayude a su niño/a comprender lo que están mirando.
- **No permitir ver la Tele durante la hora de comida.** La Tele impide conversaciones entre miembros de la familia.
- **No permita que sus niños tengan una Tele en sus cuartos.** Es más difícil de estar al tanto que programas están su niño/a mirando cuando los niños tienen la Tele en su cuarto. Además, los niños pasan el tiempo más en su cuarto que con la familia.
- **Mantenga libros, revistas, juegos en el cuarto de la Tele.** Visite la biblioteca y ayude a los niños seleccionar libros para leer en cambio de ver la Tele.
- **Ponga un ejemplo de conducta que usted desea infundir.** Si usted desea que su niño/a lea más es lo que usted tiene que hacer. Si usted desea que su niño/a tenga más actividades físicas, hagalo parte de un programa de ejercicio agradable para la familia.

***Los niños pueden hacer muy creativos cuando la Tele no toma todo su atención y tiempo.***

Contents from American Academy of Pediatrics <http://www.aap.org>



Jefferson County Public Health  
Community Health Services  
645 Parfet Street  
Lakewood, CO 80215  
303-232-6301



Oct-13

## Lo que se Debe Saber **Tocante niños y La Tele**

### Sugerencias para como mantener en balance el tiempo que ven a la Tele los niños

- **Ponga limites al tiempo que su niño/a ve la Tele.** Limite el tiempo a una hora por día. Ayude a encontrar otras actividades por ejemplo: Leer, deportes, pasa tiempos, o actividades con la familia.
- **Anticipar con tiempo los programas que se van a ver.** Escoja programas que pueden hacer apropiados para la edad y que sean educativos. Revise la lista de programas con tiempo antes.
- **Este al tanto que programas ven sus niños.** Ver los programas juntos. Ayude a su niño/a comprender lo que están mirando.
- **No permitir ver la Tele durante la hora de comida.** La Tele impide conversaciones entre miembros de la familia.
- **No permita que sus niños tengan una Tele en sus cuartos.** Es más difícil de estar al tanto que programas están su niño/a mirando cuando los niños tienen la Tele en su cuarto. Además, los niños pasan el tiempo más en su cuarto que con la familia.
- **Mantenga libros, revistas, juegos en el cuarto de la Tele.** Visite la biblioteca y ayude a los niños seleccionar libros para leer en cambio de ver la Tele.
- **Ponga un ejemplo de conducta que usted desea infundir.** Si usted desea que su niño/a lea más es lo que usted tiene que hacer. Si usted desea que su niño/a tenga más actividades físicas, hagalo parte de un programa de ejercicio agradable para la familia.

***Los niños pueden hacer muy creativos cuando la Tele no toma todo su atención y tiempo.***

Contents from American Academy of Pediatrics <http://www.aap.org>



Jefferson County Public Health  
Community Health Services  
645 Parfet Street  
Lakewood, CO 80215  
303-232-6301



Oct-13