



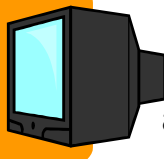
LET'S GO! LLEVA EL 5210 A LA ESCUELA

La TV: Fomente hábitos sanos

Según la **Academia Americana de Pediatría**, usted puede formar en sus hijos hábitos positivos en el mirar televisión.
Sugerencias para hacerlo más fácil:

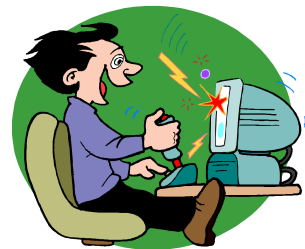


Mantenga los televisores, DVDs, videojuegos y computadoras fuera del cuarto de su hijo

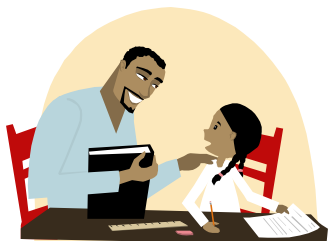


Establezca guías para programas apropiados de acuerdo a la edad

Establezca límites en el tiempo frente a la pantalla. Se recomienda menos de dos horas por día



Ayúdele a planear de antemano el tiempo que pasará frente a la T.V. su mirar la TV



Liste actividades divertidas versus estar frente a una pantalla



Guardar libros, revistas y juegos de mesa en la sala de estar



Para más información, visite www.letsgo.org

The Barbara Bush
Children's Hospital
At Maine Medical Center

