

El tiempo de la pantalla incluye el tiempo pasado:



Mirando la televisión



Jugando los videojuegos

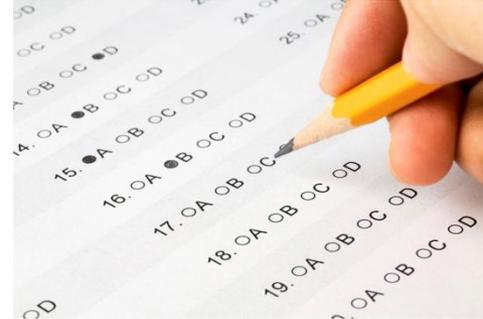


En el computadora

¿Por qué debemos limitar el tiempo pasado enfrente de la pantalla?



Menos tiempo para jugar activamente



Perjudica el rendimiento escolar



Conduce a comer demasiados alimentos Slow

Foto cortesía de Todd Baker



Hace mas difícil tener un sueño donde se descansa

Entonces, Limite su tiempo enfrente de la pantalla!!

- Juegue al aire libre
- Haga un deporte
- Lea
- Aprenda a cocinar
- Elija un programa favorito



Fecha: _____ Nombre: _____



Recuento de actividades. Semana 1

Tiempo transcurrido en actividades por día en tu tiempo libre

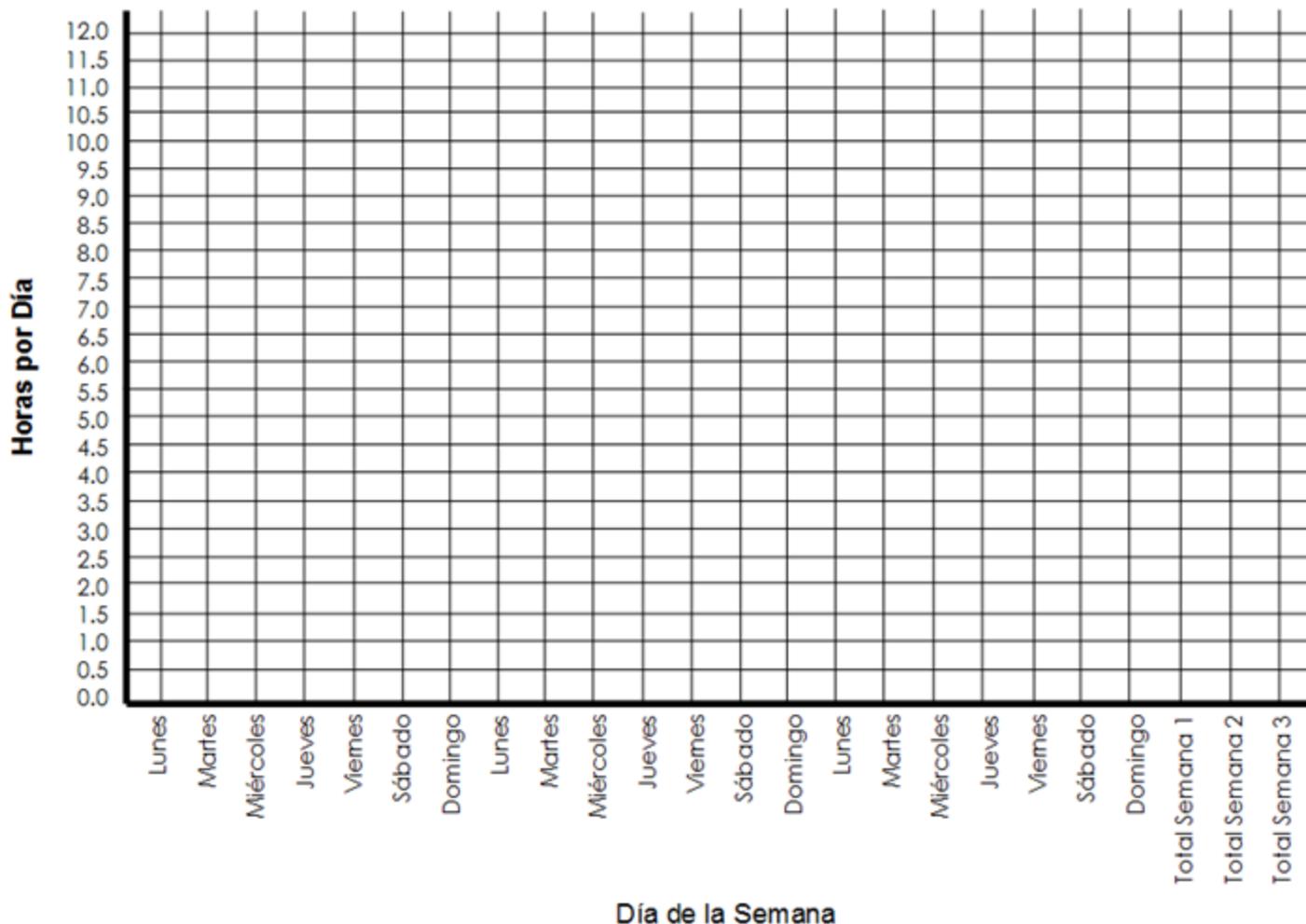
Actividad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total por Semana
Computadora 								
Video Juegos 								
Televisión 								
Tiempo Total frente al monitor								
Juego activo/ Deportes 								

Nombre: _____

Fecha: _____

Tiempo transcurrido en diferentes actividades por día en tu tiempo libre

Redondeado cercano a 15 Minutos



Clave

Computadora = **Negro**
 Vídeo Juegos = **Azul**
 Televisión = **Café**
 Tiempo total frente al monitor = **Rojo**
 Juego Activo/Deportes = **Verde**