



2 horas o menos delante de una pantalla

- ★ 5+ porciones diarias de frutas y verduras
- ★ 4 porciones diarias de agua
- ★ 3 porciones diarias de lácteos bajos en grasas
- ★ **2 horas o menos diarias delante de una pantalla**
- ★ 1 hora o más de actividad física



¿Qué significa tiempo delante de una pantalla?

Tiempo que se pasa:

- ★ Viendo la televisión
- ★ Usando la computadora
- ★ Jugando juegos de video
 - ★ Con la computadora
 - ★ Con dispositivos para juegos de video
 - ★ Incluye los de mano



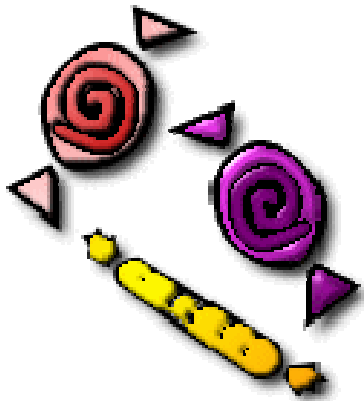
¿Por qué reducir el tiempo delante de una pantalla?

- ★ Efectos sobre la salud
- ★ Efectos sobre la educación
- ★ Efectos sobre el comportamiento



Efectos sobre la salud

- ★ Aumento del tiempo delante de una pantalla = mayor riesgo de obesidad
 - ✧ Tomar demasiados refrigerios
 - ✧ Exposición a publicidad de comidas



Efectos sobre la salud

- ✧ Dolor de espalda
- ✧ Insomnio*
- ✧ Ansiedad
- ✧ Temor al delito
- ✧ Insensibilización ante la violencia



Educación y efectos sobre el comportamiento

★ Educación

- ✧ Televisión en el dormitorio = notas más bajas en las pruebas
- ✧ Capacidad de atención

★ Efectos sobre el comportamiento

- ✧ Comportamiento agresivo
- ✧ Fumar
- ✧ Consumismo

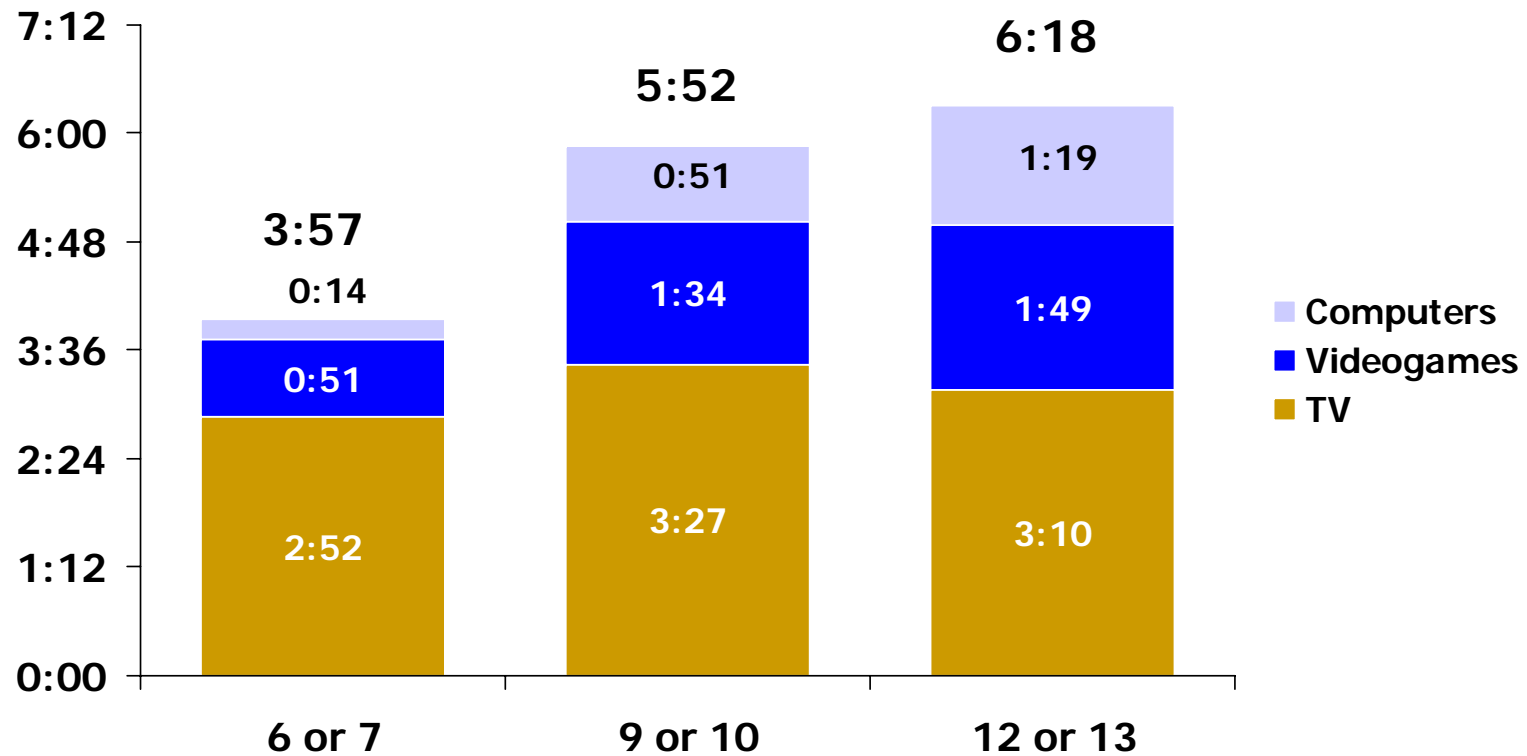


Los americanos ven mucha televisión

- ★ El tiempo promedio que pasan viendo la televisión es casi de 3 horas/día/persona
- ★ 9 veces más que el tiempo de todas las demás actividades físicas recreativas combinadas



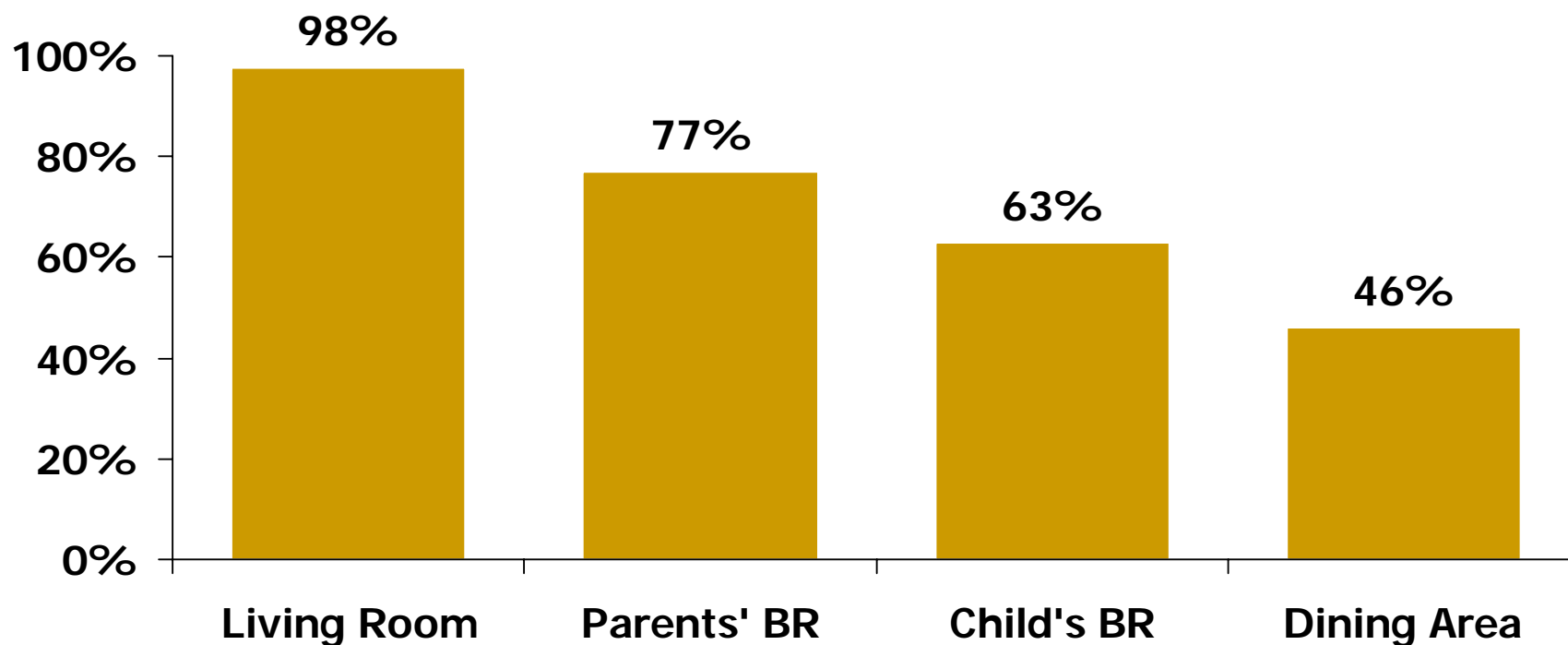
Tiempo delante de la pantalla por edad: Reportes de la media de horas que pasaron los niños "ayer"



Fuente: RTI/APPC 2004



Disponibilidad de la televisión



Fuente: RTI/APPC 2004



Televidencia y actividad física

- ★ Muchos niños ven demasiado la televisión y su actividad no es la adecuada
- ★ Menos televisión = menos aumento de peso
- ★ Más actividad = menos aumento de peso





**Disminución del tiempo delante
de una pantalla**

Objetivo de Personas Sanas 2010

- ★ Aumentar a 75% la proporción de niños y adolescentes que ven la televisión dos o menos horas por día



Trate de *evitar*.

- ✦ Encender la televisión al entrar en una habitación
- ✦ Comer delante de la televisión
- ✦ Tener una televisión en el dormitorio



Consejos para reducir el tiempo delante de una pantalla:

- ★ Fíjese límites para el tiempo delante de una pantalla
- ★ Planee su tiempo delante de la televisión / Internet
- ★ No "navegue"
- ★ Apague la televisión cuando termine el programa



Dé un buen ejemplo

- ✦ Reduzca SU tiempo delante de la pantalla
- ✦ Planee actividades familiares en lugar de estar delante de una pantalla



Cambio gradual

- ★ Reduzca el tiempo delante de una pantalla 30 minutos al día.
 - ✧ Cambios de mes a mes
 - ★ Mayo: 4 horas/día → 3.5 horas/día
 - ★ Junio: 3.5 horas/día → 3 horas/día ...
 - ★ Agosto: 2.5 horas/día → 2 horas/día
 - ✧ Pruebe una prohibición para un día de la semana



Cambio gradual

- ◆ Incluya programas que alienten la actividad
- ◆ Programe el tiempo delante de la pantalla
 - ◆ Haga un programa diario o semanal





2 horas diarias o menos delante
de una pantalla

www.clocc.net