

¡Limita el Tiempo Frente a la Pantalla a 2 horas o menos!

Tiempo frente a la pantalla es:



- Ver un programa
- Ver una película
- Jugar un video juego



- Jugar un juego de computadora
- Navegar en el internet

En promedio, una persona pasa 1,745 horas al año viendo la televisión. ¡Eso es más de 6 días completos frente a un televisor cada mes!

¿Qué otra cosa podrías hacer por 1,745 horas? Chequea las ideas al reverso de esta hoja.

¿ESTE
ERES TÚ?



Entonces mira tu futuro...

Mucho tiempo frente a una pantalla está relacionado a...

obesidad

malos grados

menos ejercicio

dificultad poniendo atención

problemas con los amigos y compañeros de clase

dificultad para dormir y quedarte dormido

mala nutrición

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Aprovecha tus Movimientos al Máximo

¿Por qué debería intentar ser más activo?



La actividad física ayuda a...



Mejorar tu postura y flexibilidad



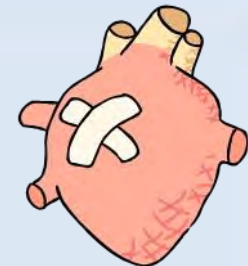
Desarrollar músculos y articulaciones fuertes



Mantener tu peso



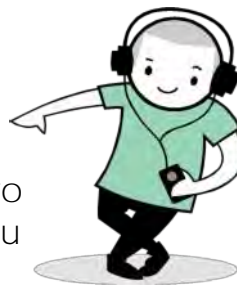
Disminuir sentimientos de depresión y ansiedad



Bajar el riesgo de enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer

¡El ejercicio también PUEDE ser divertido!

Únete a un equipo deportivo o de danza en tu escuela



Lleva a cabo un torneo deportivo con tus amigos



Cuando estés con tus amigos, elijan algo activo como mini golf o boliche



Intenta realizar 60 minutos o más de actividad física al día!