

## ¿Por qué es bueno no ver la tele?

Si apagan la televisión, tendrán más tiempo especial en familia para hablar, jugar, leer o simplemente acurrucarse juntos.

★ Los padres que saben reconocen que no ver televisión es bueno para el cuerpo, el cerebro y el comportamiento de los niños.

★ Dediquen más tiempo sin ver la tele por el bien de sus hijos:

- Saquen la tele de la recámara del niño.
- Apáguela a la hora de comer.
- Propónganse pasar menos de 2 horas al día viéndola.



**Cómo convencer:** haga que se comprometan. Pídales que intenten una o dos actividades específicas (como leer un libro) cuando apaguen la televisión.

## Cómo empezar la plática:

- 1 **¿Qué opinan de la cantidad de tiempo que sus hijos pasan viendo la tele o videos y jugando videojuegos? ¿Les parece adecuada o les parece demasiado a veces?**
- 2 **Muchas familias están buscando la manera de reducir la cantidad de tiempo que pasan viendo la televisión. Yo también he estado tratando de hacer algunos cambios para mi familia. ¿Qué cosas han hecho para poder pasar tiempo sin ver la tele en su casa?**