

# Padres:



- ◆ **Dar buen ejemplo** y hacer que todos en la familia tomen buenas decisiones juntos.
- ◆ **Limitar al tiempo en frente de la pantalla** (mirar tele, jugar juegos electrónicos, o jugar en la computadora) a no más de una hora por día.
- ◆ **Ofrecer agua** en vez de jugo, soda o bebidas deportivas.
- ◆ **Animar a los niños a jugar de forma activa por una hora cada día.**

© La Clínica del Cariño Family Health Care Center, Inc.

# Padres:



- ◆ **Dar buen ejemplo** y hacer que todos en la familia tomen buenas decisiones juntos.
- ◆ **Limitar al tiempo en frente de la pantalla** (mirar tele, jugar juegos electrónicos, o jugar en la computadora) a no más de una hora por día.
- ◆ **Ofrecer agua** en vez de jugo, soda o bebidas deportivas.
- ◆ **Animar a los niños a jugar de forma activa por una hora cada día.**

© La Clínica del Cariño Family Health Care Center, Inc.