

ACTIVIDADES SIN TELEVISIÓN PARA HACER CON SU HIJO

- Bailar
- Andar en bicicleta (o en triciclo)
- Leer juntos
- Ir a nadar
- Jugar la pelota
- Cantar
- Hacer una caminata
- Jugar con bloques
- Jardinería
- Hacer un proyecto artístico
- Hacer un castillo de arena
- Dibujar o colorear
- Ir al parque
- Cocinar: su hijo puede ayudar a medir o revolver
- Jugar a "Simón dice" u otros juegos



¡Su hijo puede ayudar a sembrar, limpiar, regar o cosechar!

SEA UN GRAN MODELO DE CONDUCTA

- Lo que los padres hacen, o no hacen, influye sobre el comportamiento del niño.
- ¿Cuánta televisión ve usted? ¿Cuán activo es?
- Dé un buen ejemplo a su hijo haciendo ejercicio físico.



Baloncesto, fútbol, béisbol, andar en bicicleta y correr son algunas de las actividades en que pueden participar los padres.

MANERAS DE ESTIMULAR EL MOVIMIENTO DIVERTIDO

- Participe en movimiento divertido con su hijo (pueden sacar las bicicletas/los triciclos juntos y salir a dar un paseo, salir a caminar y buscar diferentes animales, jugar en la arena, etc.).
- Estimule a su hijo a que participe en juegos activos.
- Déle oportunidades de jugar activamente (grupos de juego, parques, etc.).

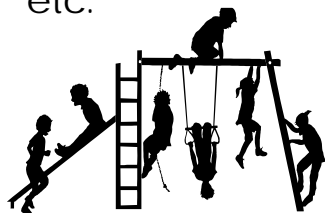
CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD AL ESTAR AL AIRE LIBRE

- Use protector solar, al menos SPF 15.
- Vigile a los niños cuando cruzan la calle.
- Usen cascos de bicicletas, los niños y los adultos.
- Nunca deje a un niño en, o cerca, de una alberca sin supervisión adulta.
- Evite jugar y saltar en trampolines.

sonrisas - buenos momentos
- risas - sonrisas
DIVERSIÓN

MOTIVOS PARA APAGAR EL TELEVISOR

- Podrá pasar más tiempo con su hijo.
- Su hijo tendrá más tiempo para jugar y ser creativo.
- Su hijo estará expuesto a menos anuncios televisivos de juguetes, comidas rápidas, bocadillos, galletas, cereales llenos de azúcar, refrescos, etc.



Su hijo se puede beneficiar si ve menos televisión



Creando hábitos de alimentación saludables desde el comienzo.

Puede obtener más información en:

- American Academy of Pediatrics
<http://www.aap.org>
- Bright Futures
<http://www.brightfutures.org>
- KidsHealth
<http://www.kidshealth.org>

¡Visíte nos en la red!
<http://ceplacer.ucdavis.edu>

Para obtener más información sobre este tema, sobre otros temas de nutrición relativos a los niños de 0 a 5 años de edad, o sobre el programa **Nutrition B.E.S.T.**, póngase en contacto con:

University of California
Cooperative Extension
11477 E Avenue
Auburn, CA 95603

Teléfono: (530) 889-7350
Fax: (530) 889-7397
Correo electrónico: ceplacer@ucdavis.edu



Socios del programa
UC Cooperative Extension
WIC-(Women, Infants, & Children - Mujeres, Bebés y Niños)
Head Start-Placer Community Action Council
Community Resources Council, Inc.



UNIVERSITY of CALIFORNIA
Agriculture & Natural Resources

La Universidad de California prohíbe la discriminación contra o el acosamiento de cualquier persona por motivos de raza, color, origen nacional, religión, sexo, discapacidad física o mental, problema médico (relativo al cáncer o a características genéticas), ancestro, estado civil, edad, orientación sexual, ciudadanía o condición de veterano cubierta (veterano especial discapacitado, veterano de la era de Vietnam o cualquier otro veterano que sirvió en servicio activo durante una guerra o en una campaña o expedición para la que se le autorizó una placa de campaña). La política de la Universidad tiene por objetivo cumplir con las disposiciones de las leyes federales y estatales respectivas. Las indagaciones sobre la norma de no discriminación de la Universidad se pueden dirigir a Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Dr., 6th Floor, Oakland, CA 94612-3550; (510) 987-0096.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Universidad de California, con la cooperación de los Condados de Placer y Nevada.



SIN EL TELEVISOR PRENDIDO SE PASA MUY DIVERTIDO



Coalición de nutrición

Financiado en parte por la Comisión de Niños y Familias del Condado de Placer