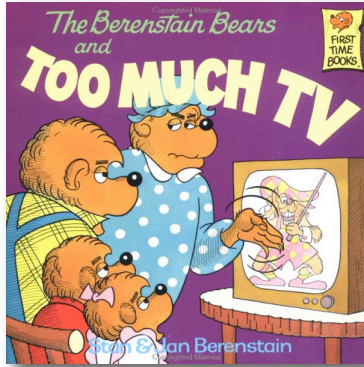


# DESCONECTE Y JUEGUE

## Módulo 2 Léale un libro a sus hijos



**Sugerencia:** Léales Los Osos Berenstain y Demasiada Televisión (The Berenstain Bears and Too much TV).

¿Le gustaría disminuir el tiempo de televisión? Pruebe esto: Apague la televisión y léale a su niño.

- Lea el libro favorito de su hijo
- Escoja un libro nuevo de la biblioteca
- Pregunte acerca de pedir prestado un libro de la escuela de su hijo
- Háblele a sus hijos acerca de que significa para su familia demasiada televisión

### Hablemos:

- ☐ ¿Cuáles son algunas de las cosas buenas acerca de ver televisión?
- ☐ ¿Cuáles son algunas de las cosas malas acerca de ver televisión?
- ☐ ¿Qué cosas podemos hacer en vez de ver televisión?

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.



# DESCONECTE JUEGUE

¡El martes, apágalo!

Otra manera de disminuir el tiempo de televisión:  
¡El martes, apágalo!



¿Ha olvidado usted que hacer cuando el televisor está apagado? Aquí hay algunas sugerencias:

- ☐ Abraze a su hijo
- ☐ Juegue con su hijo
- ☐ Háblele, sonríale y abrace a su hijo
- ☐ Juegue con objetos, bloques, ollas y cacerolas, coloree papel. Después pasen tiempo juntos guardando esas cosas
- ☐ Canten o bailen
- ☐ Escuchen música clásica
- ☐ Jueguen de contar
- ☐ Jueguen escondidas
- ☐ Deje que su hijo sirva la mesa y ayude con la cena

