

\$entido común alimenticio

para la familia

Infórmese sobre
Food \$ense
(\$entido Común
Alimenticio) en
línea



<http://fyi.uwex.edu/alimentando>

Controle la televisión

Los niños pasan más tiempo sentados en frente de pantallas electrónicas (horas de pantalla) que en ninguna otra actividad excepto dormir. El tiempo medio que se dedica a diferentes medios electrónicos (televisión, computador, juegos de video) es más de cinco horas al día.

Maneras de limitar las horas de pantalla

Limite las horas de pantalla a 1 o 2 horas al día.

Planifique la cantidad de televisión que usted y sus niños miran y escoja programas que le permitan obtener lo mejor de lo que se ofrece en televisión.

Establezca límites claros y sea un buen modelo en su propio uso de la televisión.

Saque el televisor del dormitorio. Tener televisor en el dormitorio les permite a los niños mirar más televisión sin supervisión. Ponga los juegos de video y computadores en un área común de su casa también.

Tengan comidas sin medios electrónicos con toda la familia. Apaguen el televisor, el celular y el iPod y hablen de su día.

Haga una lista de actividades que quiere hacer en vez de mirar televisión. Pídales a los niños que inventen actividades divertidas para hacer en vez de mirar televisión o jugar con video.



Fuente: de fotografía Pixabay.com

Para obtener información y consejos para el manejo del dinero, la crianza de los hijos y otros problemas familiares, visite UW-Extension office:

<http://counties.uwex.edu>

Fuente: *Tame the Tube (Controle la televisión)*,
<http://www.extension.org/pages/23941/tame-the-tube>

¿Por qué limitar el tiempo frente a una pantalla electrónica?

Los niños que pasan mucho tiempo en frente de una pantalla tienen menos tiempo para jugar o hablar con otras personas. Las habilidades del lenguaje se desarrollan mejor a través de la lectura y la conversación. Los niños que miran menos televisión tienen más éxito en la escuela.

La mayoría de los niños no hace suficiente actividad física. Una razón para esto es el número de horas que pasan sentados en frente de una pantalla. Los niños que miran más televisión tienen la tendencia a pesar más que los niños que miran menos televisión. Los niños cuyas familias miran televisión mientras comen, consumen menos frutas y verduras y más comidas para picar y sodas.

Establecimiento y cumplimiento de límites

Establecer límites para los niños les hace saber lo que se les permite hacer. Por ejemplo, un padre o una madre podría requerir que se apague el televisor durante la hora de la comida. Establecer y hacer cumplir límites también puede ayudarles a los niños a desarrollar conductas saludables.

Lo que se debe recordar al establecer límites

- Explique los límites de manera positiva. Por ejemplo, diga “solamente leche o agua con las comidas” en vez de decir “no pueden beber soda con las comidas.”
- Establezca límites razonables. Pregúntese si su hijo(a) es capaz de hacer lo que se espera de acuerdo a su edad y desarrollo. Por ejemplo, es razonable esperar que los niños pequeños se sienten con la familia durante las comidas por 15 minutos por lo menos pero no es razonable esperar que se sienten por más de media hora.
- Sea constante al hacer cumplir un límite. Si usted cede cuando el niño se queja o llora, entonces el niño aprende rápidamente la manera de conseguir lo que quiere.
- Exprese el límite en palabras claras y simples. Por ejemplo, es específico decir “nos lavamos las manos antes de comer.”
- Ayúdeles a los niños a comprender la razón para los límites. Es más probable que los niños cooperen si comprenden la razón.



Fuente de fotografía: USDA, Food and Nutrition Service

Fuente: Adaptado de *Raising Healthy Eaters (La crianza de niños que comen alimentos saludables)*, University of Wisconsin-Extension

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés “USDA”) prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para obtener más información acerca de cuestiones del programa SNAP, las personas deben contactar al número de línea directa del USDA SNAP al (800) 221-5689, que también está en español o llame a [State Information/Hotline Numbers](#) (dé clic en el enlace para obtener un listado de números de línea directa por estado); lo puede encontrar en internet en http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

La educación que proporciona el WNEP es apoyada por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA, la UW-Extensión y organizaciones asociadas. Los cupones para alimentos pueden ayudar a promover una dieta sana. Para saber más sobre los cupones para alimentos, llame al <http://access.wisconsin.gov>.