

# Apaguen la televisión y concéntrense en la vida sana con el programa **HEALTHY**

En lugar de mirar televisión pueden:

- jugar deportes
- ir a caminar
- pasar tiempo con amigos
- montar en bicicleta
- hacer la tarea de la escuela

# AVISO

Según los estudios médicos, mirar televisión por más de 2 horas al día puede ser peligroso para la salud y llevar a la obesidad.

Retiren la tira que cubre el adhesivo y péguenla sobre o arriba de la pantalla de la televisión. Para evitar daños, consulten el manual de instrucciones de la televisión antes de pegarla directamente en la pantalla.

## ¡TOMEN COMO FAMILIA EL DESAFÍO DE APAGAR LA TELEVISIÓN!

Las reglas son sencillas:

1. Planifiquen un día para que su familia acepte el desafío de apagar la televisión.
2. Coloquen la pegatina sobre la pantalla de la televisión que su familia mira más.
3. Apaguen la televisión y hagan actividades físicas durante el día del "desafío".
4. Felicítense por haber finalizado el "desafío".
5. Repitan el desafío como deseen.

