



www.iowaswitch.org

**Semanas 9 y 10:** Aprender cómo su familia puede SWITCH *lo que ven!*

Es hora de volver al tema de "Ver" durante las próximas dos semanas para volver a centrarse en la reducción del uso de la pantalla y el tiempo dedicado asentarse. El tiempo de pantalla se refiere al tiempo dedicado a ver la televisión, jugar videojuegos o usar una computadora, una tableta o un teléfono. Estas dos horas son para "tiempo de pantalla recreativa" y no cuenta el uso de la pantalla para el trabajo escolar o durante el día escolar/trabajo.

Este también es un momento popular para las vacaciones de primavera, así que si su escuela tiene una semana libre, desafíate a practicar hábitos saludables mientras te quedas en casa o fuera de viaje. El objetivo de estas próximas dos semanas será limitar el uso de la pantalla, lo que puede ser difícil si estamos en casa todo el día. Echa un vistazo a la Spring Break Sprint SWITCH Challenge en la página de atrás para empezar!

Anime a su familia a "Cambiar" a actividades sin pantalla. Echa un vistazo a algunas ideas a continuación y be seguro de iniciarsesión en su cuenta switch([www.iowaswitch.org](http://www.iowaswitch.org)) para realizar un seguimiento de su familia Switches.

**2 Limite el tiempo de pantalla a menos de dos horas diarias.**

Limite el tiempo frente a su computadora, tableta, computadora, telefono celular, television. Aqui algunas sugerencias de actividades que no requieren el uso de una pantalla.

- Leer un libro
- Ir a dar un paseo en bicicleta
- Escuchar música o tener un baile atravesado
- Hacer un rompecabezas
- Tener conversación familiar en la mesa de la cena
- Juega en el parque

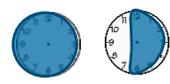
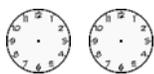
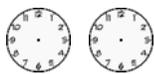
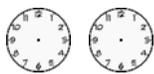
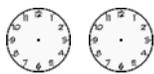
**Rastreador familiar:** Mantenga una bitácora de low minutos de uso recreativo de la pantalla para cada día coloreando el reloj y escriba qué actividades hicieron juntos para sustituir el tiempo frente a la pantalla. Cada reloj representa 1 hora.

Meta SWITCH Familiar

---



---

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	<p>Ejemplo: 90 minutos</p>  <p>Paseo en bicicleta y leer un libro</p>			<p style="color: orange;">¿Tu familia alcanzó la meta? ____</p> <p style="color: orange;">¿Qué actividades ha disfrutado su familia haciendo juntos que ustedes pueden continuar?</p>		
<p><b>16</b> Minutos totales</p> 	<p><b>17</b> Minutos totales</p> 	<p><b>18</b> Minutos totales</p> 	<p><b>19</b> Minutos totales</p> 	<p><b>20</b> Minutos totales</p> 	<p><b>21</b> Minutos totales</p> 	<p><b>22</b> Minutos totales</p> 
<p><b>23</b> Minutos totales</p> 	<p><b>24</b> Minutos totales</p> 	<p><b>25</b> Minutos totales</p> 	<p><b>26</b> Minutos totales</p> 	<p><b>27</b> Minutos totales</p> 	<p><b>28</b> Minutos totales</p> 	<p><b>29</b> Minutos totales</p> 

## The Spring Break Sprint

Como su escuela puede estar dirigiéndose a las vacaciones de primavera durante la próxima semana o dos, queríamos compartir un recurso que puede usar para continuar practicando hábitos saludables mientras no está escolar.

El "Spring Break Sprint" es un desafío divertido para que practiques los tres comportamientos de Hacer, Ver y Masticar. Ya sea que se quede en casa o en un viaje, ¡esperamos que pueda dedicar tiempo a tomar decisiones saludables!

Hay un "lap" para cada comportamiento con tres goles cada uno. ¡Vea cuántas veces puede lograr estos diferentes objetivos para *cambiar lo que hace, ver y masticar!*



**¡Intenta completar cada desafío y observa cómo lo lograste!**

**Para hacer:** vamos a mover más saliendo fuera:

- Saltar la cuerda o jugar un juego fuera: \_\_\_\_\_
- Dibujar con tiza en la acera: \_\_\_\_\_
- Ir a dar un paseo en bicicleta o dar un paseo por algún lugar: \_\_\_\_\_

**Para VIEW:** apaguemos el televisor y probemos otras actividades:

- Lea un libro: \_\_\_\_\_
- Hacer un rompecabezas o jugar un juego de mesa: \_\_\_\_\_
- Escuchar música o bailar alrededor: \_\_\_\_\_

**Para CHEW:** vamos a aumentar nuestro consumo de frutas y verduras:

- Prueba un Gasto Inteligente. Come inteligente. receta: <https://spendsmart.extension.iastate.edu/> listar la receta aquí: \_\_\_\_\_
- Pruebe una nueva fruta o verdura: \_\_\_\_\_
- Hacer un refrigerio saludable: \_\_\_\_\_