

Haz MAS

LA SEMANA SIN TELEVISION

Del 21 al 27 de abril de 2008

Mira MENOS

Durante la Semana Sin Televisión, Kaiser Permanente invita a las familias a apagar todas las pantallas (computadoras, televisores, juegos)... ¡y a encender la vida!



El pasar mucho tiempo “pegado a la pantalla” le resta tiempo a las actividades físicas, al tiempo con la familia, limita la creatividad y conduce a problemas graves de salud como el sobrepeso, la obesidad y la diabetes.

DATOS CURIOSOS SOBRE LA TELEVISION

¿Sabias que...

- En promedio, los niños pasan cerca de 5 horas diarias utilizando distintos medios de pantalla? Esto significa que en un año pasan más tiempo frente a una pantalla que en la escuela.
- El número de minutos por semana que un padre pasa en conversación significativa con su hijo o hija dura un promedio de 38.5 minutos?
- Después de dos horas, con simplemente apagar la televisión, los niños pueden bajar de peso sin hacer ningún cambio en la alimentación o un aumento en las actividades?

Comprométete y únete a miles de otros alrededor del país; apaga las pantallas y enciende tu vida.

Estamos animando a las familias a que limiten su tiempo frente a la pantalla TODO EL AÑO.

Algunas ideas son:

- Elimina los televisores de las recamaras de los niños
- Limita el tiempo de una a dos horas al día.
- Los niños menores de dos años no deben estar frente a la pantalla

Usted puede comenzar durante el mes de abril llevando un record de cuanto tiempo pasa cada miembro de la familia frente a la pantalla y unir esfuerzos para disminuirlo.



En asociación con:

ArtsChange
Brookside Community Health Center
City of Richmond, Recreation Department
Coronado YMCA
East Bay Regional Park District
Hilltop YMCA
Weigh of Life
WCCUSD
West County HEAL Collaborative

Apague su televisor y únase a nosotros en una celebración para una vida sana y activa... ¡GRATIS!

Hilltop YMCA
4300 Lakeside Drive (Richmond Parkway)
(510) 222-9622

Venga al YMCA de Hilltop durante la Semana Sin Televisión y disfrute de estas actividades **gratuitas**:

¡Diversión en la alberca!

Todos los días después de la escuela
De lunes a viernes, de 3 a 5 de la tarde

Póngase en forma en el agua

Martes y jueves, de 6 y media a 7 y media

Natación libre en familia

Martes y jueves, 7 y media a 9 y media de la noche
Viernes de 7 a 9 de la noche

Kick-boxing en familia

Lunes de 5 y media a 6 y media
Miércoles de 6 y media a 7 y media de la noche

Clase de merengue y cumbia para la familia

Miércoles de 7 y media a 8 de la noche

Baile Pan-africano

Miércoles de 8 a 9 y cuarto de la noche

Diviértase en familia en el gimnasio

Viernes de 5 a 9 y media de la noche

Coronado YMCA
263 So. 20th St., Richmond
(510) 412-5647

Venga al YMCA de Coronado y disfrute de las siguientes actividades **gratuitas**:

Gimnasio abierto y taller de baloncesto

Jueves, 17 de abril de 6 a 8 de la noche

Weigh of Life
2369 Barrett Ave., Richmond
(510) 323-3052

Usted y su familia están invitados a disfrutar de un día de ejercicios aeróbicos **¡GRATIS!**

Miércoles, 23 de abril de 5 a 7 de la noche

Adultos

Kickboxing cardiovascular de 5 a 6 de la noche
Ejercicios aeróbicos de 6 y media a 7 de la noche

Niños

Ejercicio guiado de 5 a 6 de la noche
Juegos activos de 6 y media a 7 de la noche

Pase para que le tomen la presión arterial y le miden los niveles de entre las 5 y las 7 de la noche **¡GRATIS!**

Auspiciado por el Centro de Salud Brookside

**City of Richmond, Recreation Dept. 3230
Macdonald Avenue**
(510) 620-6904

La División de Recreación ofrecerá las siguientes actividades gratuitas:

Baloncesto instructivo

Sábados de 9 a 10 y media de la mañana

Sofból y voliból

Miércoles de 6 a 8 de la noche

Gimnasio abierto de paso

Lunes, martes, miércoles y viernes de 6 a 8 de la noche

Atletismo para adolescentes

Martes y jueves de 3 a 4 de la tarde

Kaiser Permanente, Richmond Medical Center
901 Nevin Ave, Bldg. C, 3rd Floor, Rm. 1
(510) 307-2210

Acompáñenos para una clase gratis de dos horas que le ayudarán a usted y a su familia a elegir más sanamente.

Todos los padres y cualquier niño de 8 años en adelante (acompañado de un adulto). Abierto al público en general.

Lunes 14 de abril de 6 a 8 de la noche

Venga a compartir información, recursos y relatos de sus triunfos.

East Bay Regional Park District
Located at various East Bay parks
1-888-327-2757

Actividades al aire libre para todas las edades, **gratuitas** o a bajo costo.

La Guía Pasaporte a los Parques es un libro lleno con 15 actividades para niños. Todos los participantes recibirán un premio.

Quienes completen el programa **Reto Pasaporte Infantil** por lo menos con 5 actividades, recibirán un premio especial.

El programa **Reto de la Guía Pasaporte Infantil** es al paso de cada quien. Algunas actividades requieren la participación de los padres y/o algún costo adicional.

Kaiser Permanente es patrocinante del Programa Reto de la Guía Pasaporte Infantil

Se requiere inscripción: Curso código #15685