

# Hoja de juegos de video y televisión de \_\_\_\_\_

(nombre de niño/a)

\*Una forma de ayudar a los niños a que aprendan a manejar su tiempo

Día	Tiempo viendo la tele	Tiempo usado en juegos de video	Tiempo total al día en la tele y los
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Total de mi tiempo esta semana en la tele y los videojuegos: \_\_\_\_\_

Mi tiempo promedio al día en la tele y los videojuegos: \_\_\_\_\_

(Divide entre 7 el tiempo total en la semana.)



Mis programas favoritos de televisión son: \_\_\_\_\_

Esta es la cantidad de tiempo que mi familia considera razonable que yo pase frente a la tele y con los videojuegos cada día: \_\_\_\_\_

**Nota:** Si el tiempo promedio es más que el tiempo razonable, considera ver sólo tus programas favoritos de la tele. Cuando juegues videos, pídele a un adulto que te diga cuando has llegado a la cantidad razonable de tu tiempo.

## ¡Atención padres de familia! 2 formas sencillas de ayudar a sus hijos a ser mejores lectores:

- 1 Seleccione "subtítulos" (closed captions) en el menú de su televisión, para que puedan leer en la pantalla lo que se dice en la tele cuando está prendida.
- 2 Saque la televisión, la computadora y/o el videojuego del cuarto de sus hijos y póngalos en un lugar central. Esto ayuda a los niños a leer más, dormir mejor y evitar que vean juegos y sitios de Internet que no son apropiados para ellos.

