

**Ensayo clínico NASH CRN**  
**Lograr un peso saludable puede ayudar a mejorar la enfermedad del hígado graso**

**CONSEJO #2: REDUZCA EL TIEMPO QUE ESTÁ FRENTE A UNA PANTALLA A 2 HORAS O MENOS POR DÍA**

Reducir el "tiempo que pasa frente a una pantalla", este es el tiempo total que pasa viendo la televisión, DVD's, jugando video juegos, enviando mensajes de texto o utilizando un teléfono para cualquier otra cosa que no sea la escuela o el trabajo.

- Es importante que toda la familia, incluyendo padres e hijos, se sienten menos y se muevan más para que tengan más energía, aprendan nuevas destrezas y tengan un peso saludable.
- Sea un buen ejemplo. Los padres e hijos deben limitar su tiempo frente a una pantalla a un máximo de 2 horas por día.
- No utilice el acto de ver la televisión o jugar un video juego como premio o castigo.

**Aquí les presentamos algunas sugerencias para reducir el tiempo que pasa su familia frente a una pantalla:**

1. Lleve un registro semanal o mensual de cuánto tiempo pasan usted y su familia frente a una pantalla (T.V., computadora o teléfono) y cuántas horas pasan estando activos (caminando, jugando, haciendo jardinería, nadando, corriendo, etc). Hagan una competencia familiar para ver quién puede incrementar más su tiempo activo y reducir el tiempo que pasan frente a una pantalla en el transcurso de un mes.
2. Cuando pasen tiempo frente a la T.V. o la computadora, tomen algunas pausas para estar activos. Durante las pausas comerciales, levántense y estírense, caminen por la casa, hagan yoga, levantamiento de piernas o de pesas. Compitan entre los miembros de la familia durante las pausas comerciales para ver quién puede hacer más saltos de tijera o palomas, o abdominales.
3. Saquen las televisiones de las habitaciones para dormir.
4. Apaguen la televisión y convivan más durante las comidas.
5. Pongan reglas en casa respecto al tiempo que pueden pasar frente a un pantalla al día y ¡cúmplanlas! Recuerden el objetivo de no pasar más de 2 horas frente a una pantalla al día.
6. Tomen un paseo de media hora caminando o realicen cualquier otra actividad física en lugar de ver la televisión.

**Si desea información adicional, visite:**

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/reduce-screen-time/tips-to-reduce-screen-time.htm>