

tv TIME vs. play TIME



Over the next three days, circle the pictures after you and your child do the activities.

ACTIVITY	DAY ONE	DAY TWO	DAY THREE
Together, my child and I picked what TV shows to watch.			
I turned off the TV after my child watched two hours or less.			
My child was active during a TV show (dancing, singing, clapping, jumping).			
I talked to my child about some part (good or bad) of a TV show or commercial.			
My child did not eat a meal or snack while watching TV.			
I praised my child when he entertained himself without watching TV.			

When all of the pictures are circled, reward your child with a sticker, and reward yourself with a favorite activity!

**TIEMPO
DE**

**ver
televisión**

vs.

**TIEMPO
DE**

jugar

Durante los próximos 3 días, encierre en un círculo las imágenes después de que usted y su niño realicen las actividades.

ACTIVIDAD	DÍA UNO	DÍA DOS	DÍA TRES
Juntos, mi niño y yo seleccionamos los programas de televisión que queríamos ver.			
Yo apagué la televisión después de que mi niño la había visto por dos horas o menos.			
Mi niño estuvo activo (bailando, cantando, aplaudiendo, saltando) durante el programa de televisión.			
Yo hablé con mi niño sobre (lo bueno o malo) de un programa o comercial de televisión.			
Mi niño no comió nada mientras veía la televisión.			
Yo felicité a mi niño cuando él se divertía sin ver la televisión.			

Quando todas las imágenes estén marcadas, premie a su niño con una pegatina, y prémiese usted mismo con su actividad favorita.