

# ¿Qué podemos hacer en lugar de ver TV?

## 1. Leer/Contar Historias/Escribir

La lectura les permite explorar mundos vastos y creativos. (¡Piensen en el Señor de los Anillos!) La lectura es también una valiosa oportunidad para el crecimiento personal, educativo, espiritual y profesional. Cuando la televisión está encendida, mis hijos se resisten a leer. Cuando no hay posibilidad de televisión, se entusiasman con los libros. Aprovechamos el tiempo de lectura para toda la familia todos los días. Ir a la biblioteca. ¡Apague el televisor y sus hijos serán más propensos a leer! Si usted cree que usted o sus hijos ven demasiada televisión, considere establecer una meta. Decida sobre una cantidad de tiempo para limitar ver su televisión (por día o semana) y luego llenar el tiempo adicional que tiene con algunas de las ideas anteriores.

Contando historias es una gran cosa que hacer y ayuda a prepararse para escribir mejor. Cuenten historias entre sí antes de acostarse.

Pida a los niños que escriban sus propias historias o las que hayan oído antes.

## 2. Sean Productivos

Fuimos diseñados para trabajar. Los niños necesitan aprender que el trabajo puede y debe ser agradable. Enseñamos a nuestros niños que el trabajo es bueno y parte de la vida. Cada persona de nuestra familia participa en el trabajo de la familia. Apagar el televisor y ser productivo puede incluir limpieza, cocinar, enderezar, organizar, descargar el lavaplatos o lavar el carro. Ver la televisión todo el día no es la vida real y no es lo que niños o adultos productivos y saludables hacen.

## 3. Sean Creativos

Somos creados para ser creativos. Por el diseño de Dios, todos tenemos la capacidad de ser creativos de diferentes maneras. La televisión no fomenta la creatividad porque la televisión es más consumista que creativa. Apagar la TV permite espacio para pensar y crear. La creatividad puede incluir hacer o crear cualquier cosa - artesanía, música, dibujo, etc. ¡Incluso la construcción con Legos puede ser creativa!

## 4. Aprendan Algo

La televisión da la impresión de que su cerebro está trabajando y comprometido, pero nosotros los padres sabemos la verdad. Encender la televisión está apagando el cerebro. Las personas exitosas son aprendices de por vida. En lugar de ver la televisión, aprendan algo. Aprendan cualquier cosa. El cielo es el límite.

## 5. Pasen el Rato con otras Personas

Ver la televisión parece producir zombis con nuestros hijos. Apagar la televisión trae la oportunidad de relacionarse con otras personas, para interactuar, pasar tiempo con los demás y tener conversaciones. Estamos diseñados para vivir en comunidad. Comunidad incluye pasar tiempo con la gente y tener conversaciones reales.

## 6. Jueguen

Apaguen la TV y hagan algo divertido.

## 7. Sean Activos

Hagan algo activo y obtengan algo de ejercicio. Avienten un frisbee. Avienten una pelota de básquet. Paseen en bicicleta. Vayan a nadar.

## 8. Descansen

Tener la televisión prendida no permite que su mente descanse y, a menudo, le mantiene despierto cuando necesita descansar. El descanso es muy importante. Obtenga un tiempo de inactividad silencioso con la televisión apagada.

## 9. Vayan Afuera

Salgan al aire fresco. Obtengan un poco de sol, vayan a pasear o en una caminata más larga, hagan un picnic, corran por los rociadores del riego cuando están prendidos.

## 10. Abúrranse

El aburrimiento no es del todo malo. La creatividad a menudo se eleva por aburrimiento. Usted no tiene que entretener a sus hijos sin parar. Los niños que se aburren encuentran maneras creativas de llenar su tiempo. ¡Cuando sus hijos le digan que están aburridos, entrégueles esta lista!