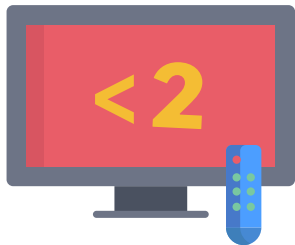




**horas (o menos)  
frente a la pantalla**



**Anime a toda la familia a reducir el tiempo frente a la pantalla a 2 horas o menos al día.**

**Saque de los dormitorios los televisores, computadoras, teléfonos y iPads.**



**Durante las comidas, apague todos los aparatos electrónicos, incluyendo el televisor y los dispositivos móviles.**

**5210**  
**¡Vamos!**



**[miOttawa.org/5210](http://miOttawa.org/5210)**

miOttawa Department of  
**Public Health**