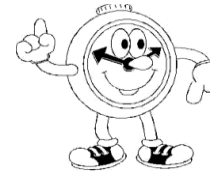


Fecha: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

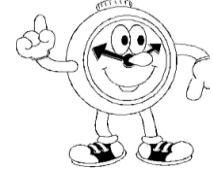


## Recuento de actividades. Semana 1

### Tiempo transcurrido en actividades por día en tu tiempo libre

Actividad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total por Semana
Computadora 								
Vídeo Juegos 								
Televisión 								
<b>Tiempo Total frente al monitor</b>								
Juego activo/ Deportes 								

Fecha: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

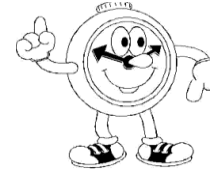


## Recuento de actividades. Semana 2

### Tiempo transcurrido en actividades por día en tu tiempo libre

Actividad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total por Semana
Computadora 								
Vídeo Juegos 								
Televisión 								
<b>Tiempo Total frente al monitor</b>								
Juego activo/ Deportes 								

Fecha: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_



## Recuento de actividades. Semana 3

### Tiempo transcurrido en actividades por día en tu tiempo libre

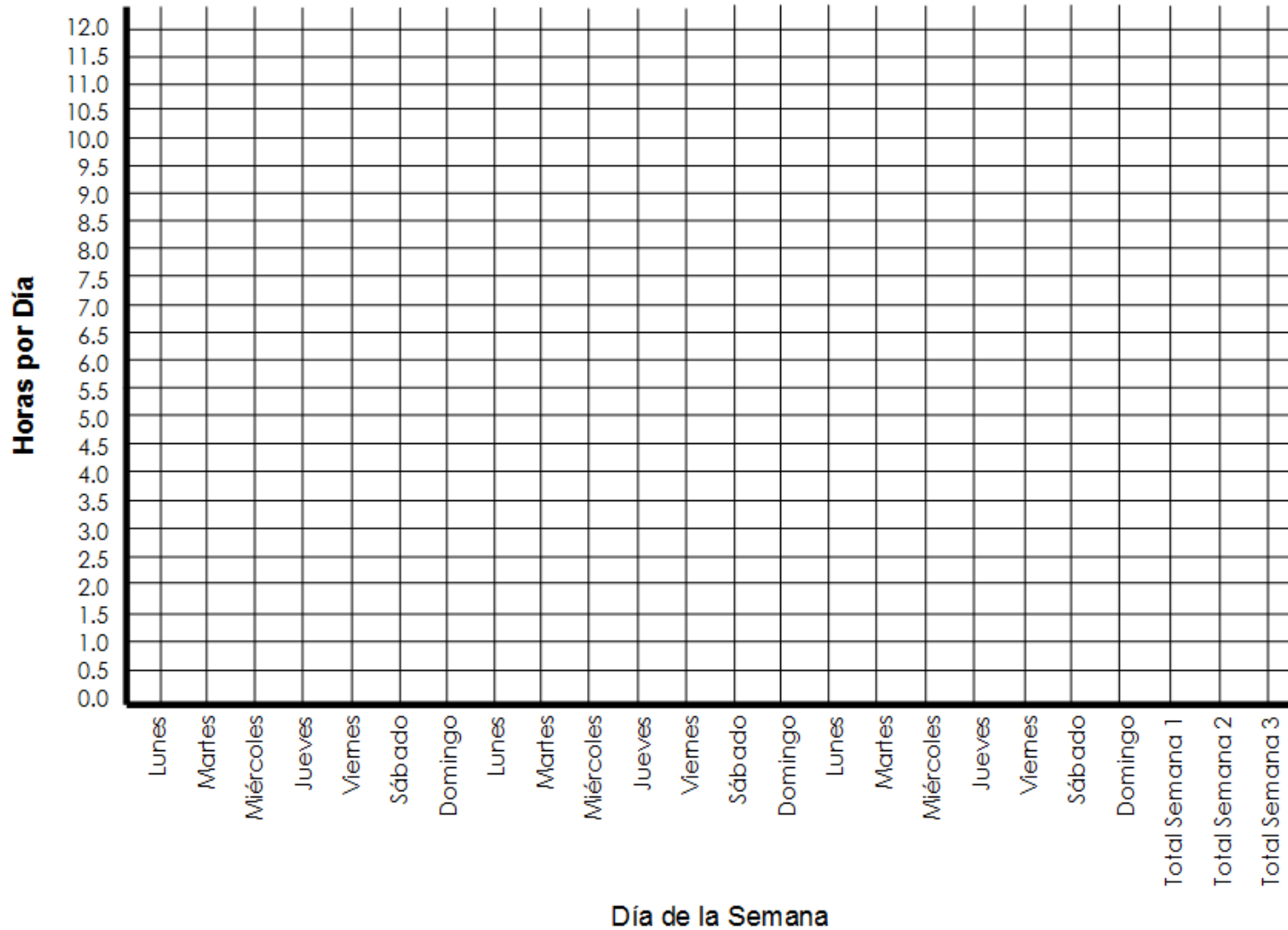
Actividad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total por Semana
Computadora 								
Vídeo Juegos 								
Televisión 								
<b>Tiempo Total frente al monitor</b>								
Juego activo/ Deportes 								

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## Tiempo transcurrido en diferentes actividades por día en tu tiempo libre

Redondeado cercano a 15 Minutos



**Clave**

- Computadora = **Negro**
- Vídeo Juegos = **Azul**
- Televisión = **Café**
- Tiempo total frente al monitor = **Rojo**
- Juego Activo/Deportes = **Verde**

## Reflexiones sobre tiempo en el monitor y Juego Activo

¿Qué actividad hiciste con más frecuencia? \_\_\_\_\_

¿Qué actividad hiciste con menos frecuencia? \_\_\_\_\_



Durante la semana 1, ¿Cuál fue la diferencia entre tu tiempo total frente al monitor y tu tiempo de juego activo?

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Durante la semana 2, ¿Cuál fue la diferencia entre tu tiempo total frente al monitor y tu tiempo de juego activo?

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_



Durante la semana 3, ¿Cuál fue la diferencia entre tu tiempo total frente al monitor y tu tiempo de juego activo?

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

¿Tu tiempo frente al monitor aumentó, disminuyó o se mantuvo igual durante las 3 semanas? \_\_\_\_\_

¿Por qué crees que pasó eso?

---



---



---

¿Qué cosas crees que puedes hacer para mantener tu tiempo frente al monitor debajo de 2 horas al día y jugar activamente por lo menos una hora al día?

---



---