



CUIDADO CON LOS ANUNCIOS



Estamos constantemente inundados con anuncios de todos tipos de productos, especialmente de empresas de alimentos. Es posible que conozca algunos de los trucos que utilizan los anunciantes para vender sus productos, es posible que sus hijos no lo sepan.

La próxima vez que vea televisión, habla con sus hijos sobre los anuncios lo que ven. Hágales las siguientes preguntas y escriba las respuestas:

¿Cuál es el producto?	¿Qué lo hizo atractivo?	¿Comprarlo te haría feliz?



Los anuncios...están en todas partes

Hay muchos anuncios dirigidos a niños y adolescentes. Es posible que ni siquiera los note, porque no están diseñados para usted. Estas noticias están en todas partes, desde comerciales de televisión y vallas publicitarias, hasta computadoras y teléfonos. Muchos de estos anuncios son de compañías de alimentos. Puede ayudar a sus hijos tener las habilidades que necesitan para tomar buenas decisiones.

¿Qué Puede Hacer?

- Ponga las pantallas en un área familiar para que pueda ver lo que están viendo sus hijos.
- Hable sobre cualquier comida que normalmente le piden que compre para ellos. Pregúnteles cómo deciden lo que quieren, y si esas decisiones se ven afectadas por lo que ven en la televisión.
- Los alimentos que su hijo(a) ve en los anuncios pueden tener buen sabor, pero ¿cómo lo afecta? Aliéntelos a pensar sobre cómo diferentes alimentos hacen que sus cuerpos y mentes se sientan y funcionen.

¡DIBUJE UN ANUNCIO DE SU COMIDA SALUDABLE FAVORITA JUNTOS!



UN RETO DE LA FAMILIA SALUDABLE

- La próxima vez que esté con su hijo(a) y vea un anuncio de comida, ¡analícelo! Pregúntele a su hijo(a) para quién creen que es el anuncio y cómo lo está tratando de hacer sentir.
- Con su hijo(a), piense en una forma de publicitar frutas o vegetales en lugar de opciones menos saludables. ¡Diviértase con eso!

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA—SNAP, un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. SNAP (CalFresh) proporciona asistencia a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para más información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663.