

Ways to spend time not watching television!

- Go to the library or local bookstore.
- Help cook dinner by reading a recipe.
- Read the directions to a board game.
- Read the steps to create a craft.
- Read the comics in the newspaper.
- Start a journal and make daily entries.
- Play "I Spy" on a car ride.
- Start a garden.
- Look at the stars.
- Watch the clouds.
- Play outside!
- Listen to music.
- Sit down for tea and have a conversation.
- Make a friendship bracelet.
- Help out doing yard work or household repairs.
- Make a costume, story, or anything creative.

Remember you do not have to give up TV completely. Just watch less each day.

APRIL 2017

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

TV Turn Off Week
Logs due on Library day

Maneras de pasar tiempo no viendo la televisión.

ABRIL 2017

- Ir a la biblioteca o librería local.
- Ayudar a cocinar la cena mediante la lectura de una receta.
- Lea las instrucciones para un juego de mesa.
- Lea los pasos para crear una manualidad.
- Leer a las historietas en el periódico.
- Comience un diario y haz entradas diarias.
- Jugar "Yo Espío" durante un paseo en coche.
- Comenzar un jardín.
- Mirar las estrellas.
- Mirar las nubes.
- ¡Jugar afuera!
- Escuchar música.
- Sentarse a tomar el té y tener una conversación.
- Hacer una pulsera de amistad.
- Ayuda a trabajar en el jardín o as reparaciones del hogar.
- Hacer un disfraz, historia o algo creativo.

Recuerda que no tienes que renunciar completamente a la TV. Sólo mirar menos cada día.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
Semana con TV apagado						
16	17	18	19	20	21	22
Entregar registro en día de biblioteca						
23	24	25	26	27	28	29
30						