

2

Limit recreational screen time to two hours or less.



Screen time includes TV, computer, video games, tablets and smart phones. All have been linked to obesity, lower reading scores and attention problems.

Tame the TV and computer!

Participate.

Be present.

- Know how many hours each day your children watch a screen.
- Watch TV with your child and discuss the program. Ask them questions and express your views.

Be a role model.

- Follow your own rules. Because children model behavior, set a good example with your own TV viewing habits.
- Avoid watching programs containing adult content when your child is in the room or nearby.

Plan.

Set guidelines.

- Make your child's bedroom a "screen-free" zone, with no TVs, computers, video games or mobile devices.
- Set family guidelines for age-appropriate shows.

Set screen limits.

- Set some basic rules, such as no TV or computer before homework or chores are done.
- Do not watch TV during mealtime.
- Use a timer. When the bell rings, it's time to turn off the screens.

Play.

Find other activities.

- Ride a bike
- Go on a nature hike
- Put together a puzzle
- Turn on the music and dance
- Read a book or magazine
- Spend time with your family
- Take your kids to the park or beach
- Play board games
- Walk, run or jog
- Start a journal
- Play ball (basketball, catch, soccer, etc.)
- Go to the library
- Explore gyms in your community
- Play charades
- Walk the dog



Guidelines by age:

- No TV/computer under the age of 2.
- No TV/computer in the room the child sleeps.
- One hour of educational TV/computer time between ages 2 and 5.
- After the age of 5, 2 hours or less of screen time for entertainment purposes.



LIVE WELL
SAN DIEGO

Coast2Coast Rx Card

Funded by San Diego County's Coast2Coast Rx discount prescription card program



SAN DIEGO COUNTY
**CHILDHOOD
OBESITY
INITIATIVE**

Working Together to Shape a Healthy Future
Facilitated by Community Health Improvement Partners

www.5210SanDiego.org

Adapted from the Let's Go! program in Maine.

2

Limite el tiempo recreativo frente a la pantalla a dos horas o menos.

Tiempo frente a la pantalla incluye televisión, computadora, video juegos, tabletas y teléfonos. Todos estos artículos han sido relacionados a la obesidad, resultados bajos en lectura y problemas de atención.

¡Tome control de la televisión y computadora!

Participe.

Esté presente.

- Tome cuenta de cuantas horas cada día los niños se la pasan frente a la pantalla.
- Vea la televisión con su niño o niña y hable acerca del programa. Haga preguntas y exprese su punto de vista.

Sea un ejemplo a seguir.

- Siga sus propias reglas. Porque los niños imitan comportamientos, de un buen ejemplo con sus propios hábitos de ver televisión.
- Evite ver programas con contenido de adulto cuando su niño/a esté en el cuarto o cerca.

Planee.

Establezca una guía.

- Asegúrese que la recámara de sus niños no tenga televisión, computadoras video juegos o aparatos móviles.
- Establezca una guía de programas apropiados para diferentes edades.

Establezca límites de tiempo frente a la pantalla.

- Establezca reglas básicas, como no ver televisión o usar computadora antes de hacer tarea o ayudar en la casa.
- No ver la televisión durante las comidas.
- Utilice un reloj automático. Cuando suene la campana, es hora de apagar todas las pantallas.

Juegue.

Encuentre otras actividades.

- Ande en bicicleta
- Vaya en una caminata en la naturaleza
- Arme un rompecabezas
- Prenda música y baile
- Lea un libro o revista
- Pase tiempo con tu familia
- Lleve a los niños al parque o la playa
- Juegue juegos de mesa
- Camine, corra o trote
- Empiece a escribir un diario
- Juegue con una pelota (baloncesto, fútbol, cachar la pelota, etc.)
- Vaya a la biblioteca
- Explore los gimnasios en su comunidad
- Juegue a adivinar títulos de libros o películas con pantomimas
- Saque a caminar al perro



SAN DIEGO COUNTY
**CHILDHOOD
OBESITY**



Working Together to Shape a Healthy Future