

# 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](http://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.



HÁBITOS SALUDABLES PARA COMUNIDADES SANAS

**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 recamara 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



### Guías según las edades:

- No televisión/computadora para los menores de 2 años.
- No televisión/computadora en el cuarto en el que duermen los niños.
- Una hora de tiempo educacional en el televisión/la computadora entre las edades 2 y 5.
- Después de los 5 años de edad, 2 horas o menos de tiempo de pantalla por razones de entretenimiento.



LIVE WELL  
SAN DIEGO



SAN DIEGO COUNTY  
**CHILDHOOD  
OBESITY  
INITIATIVE**

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

**Coast2Coast Rx Card**

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

[www.5210SanDiego.org](http://www.5210SanDiego.org)

Traducido por San Diego Healthy Weight Collaborative.