



## Take control of TV (and other screen time)

*American children spend as much time watching TV as they spend in school or any activity besides sleep.*

Many kids watch TV for several hours each day. It can lead to less physical activity, overeating, and a higher risk for becoming overweight. Why? People are not active when they watch TV. They also snack more and see lots of advertising for high calorie, high sugar foods. Kids who watch several hours of TV each day are also exposed to the effects of violent content. School performance can also suffer if TV viewing gets in the way of time spent on reading and homework. **Setting limits on kids' TV time is important for their health now, and as they grow into adulthood.**

### SUGGESTED RULES TO LIVE BY

- 2 hours/day or less\* of total screen time—TV, non-school related computer, and video games.
- No TV during meal times.
- No TV during homework.
- No TV sets in any bedrooms.
- No eating while watching.
- No surfing—watch favorite shows only.
- Limit viewing to set days/times.

### TIPS FOR SUCCESS

**Use technology:** Screening devices can remove commercials and limit the time kids spend on the computer or watching TV. TiVo, TV Allowance, and parental controls in Windows Vista are all helpful tools.

**Be a good role model:** Keep a check on your own TV viewing habits. Kids take their cues from you!

**Endure kids' complaints:** This may be a parent's biggest challenge. But, stick with it!

**Help kids deal with boredom:** Be prepared to suggest other activities. Over time, kids will start to enjoy other pastimes even more!

### What can kids do instead?

Keeping kids busy with fun, enriching activities can be a challenge. Check into local sports and recreation programs that are offered after school and on weekends. Some programs are free through schools or towns, and many offer scholarships. You may be surprised by the number of choices you find once you begin to look. You can also check out the TV Free Network website at [www.tvturnoff.org](http://www.tvturnoff.org) for ideas on how to improve quality family time without TV.

## Toma control de la televisión (y tiempo en frente de las pantallas)



*Los niños americanos le dedican tanto tiempo a ver televisión como el tiempo que dedican a la escuela o a cualquier otra actividad menos dormir.*

Muchos niños ven televisión durante varias horas cada día. Esto puede resultar en menos actividad física, comer de más y un mayor riesgo de obesidad. ¿Por qué? Las personas no están activas al ver televisión. También comen más y ven mucha publicidad de alimentos de altas calorías y alto contenido de azúcar. Los niños que ven televisión durante varias horas al día también están expuestos a los efectos de contenido violento. El desempeño escolar también puede ser afectado si el tiempo viendo televisión interfiere con el tiempo dedicado a leer y a las tareas. **Poner límites a los horarios de televisión de los niños es importante para su salud ahora, y cuando sean adultos.**

### REGLAS SUGERIDAS

- 2 horas/día o menos\* de tiempo de pantalla total - televisión, computadora (en actividades no escolares) y juegos de video.
- Nada de televisión durante las horas de comida.
- Nada de televisión mientras se hace la tarea.
- Ningún televisor en las habitaciones.
- No comer mientras se ve televisión.
- No cambiar canales - ver solamente los programas favoritos.
- Limitar el ver televisión a días/horas fijos.

\* Academia Americana de Pediatría

### CONSEJOS PARA TENER ÉXITO

**Utilice la tecnología:** dispositivos de filtración pueden eliminar los comerciales y limitar el tiempo que los niños dedican a estar frente a la computadora o a ver televisión. TiVo, TV Allowance, y los controles para los padres en Windows Vista son todas herramientas útiles.

**Sea un buen modelo de conducta:** mantenga a raya sus propios hábitos de ver televisión. ¡Los niños siguen el ejemplo que usted les da!

**Soporte las quejas de los niños:** éste podría ser el reto más grande para un padre. Pero, ¡sea consistente!

**Ayude a los niños a abordar el aburrimiento:** esté preparado para sugerir otras actividades. ¡Con el tiempo, los niños comenzarán a disfrutar otros pasatiempos aún más!

### ¿Qué pueden hacer los niños en vez de mirar tele?

El mantener a los niños ocupados con actividades divertidas y enriquecedoras puede ser un reto. Revise los programas locales de deportes y de recreación que están ofrecidos en horarios después de la escuela y en fines de semana. Algunos programas son gratuitos a través de las escuelas y el municipio, y muchos ofrecen becas. Puede que le sorprenda el número de opciones que encontrará una vez que empieces a buscarlas. También puede consultar el sitio web TV Free Network en [www.tvturnoff.org](http://www.tvturnoff.org) para ideas de cómo mejorar el tiempo dedicado a la familia sin necesidad de la televisión.