 American children watch about 3 hours of TV a day. Many watch more than that. Sound like a lot? Think about your average day. In the morning, the kids might watch an hour while eating breakfast and getting ready for school. After school, kids might watch another hour before dinner, and then another hour before bed. Three hours comes and goes pretty easily.

This month children at our program will be encouraged to turn off the TV. The key messages we’ll be teaching kids are:

 Moving your body keeps you fit!

 Do something active instead of watching TV, playing videogames, or spending time on the computer.

Our goal is to make children aware of how much TV they watch and encourage them to trade some of that time for activities that are more positive for their bodies and minds. Setting limits on TV and other screen time (like computer and video games) can benefit your children’s health.

**Tune Out Your TV for Better Health!**

Spring Newsletter

Peacedale YMCA Afterschool Program

Volume 1, Issue 8

April 2012

 **No TV during meal times.** Turn off the TV and talk to your children during meal times.

 **No TV sets in any bedrooms.** Keep TVs in common areas and out of kids’ bedrooms.

 **No Surfing.** Only watch favorite shows instead of finding something to watch.

 **Use technology.** Screening devices can remove commercials and limit the time kids spend watching TV. TiVo or TV Allowance are helpful tools

 **Be a good role model.** Limit your own TV viewing. Kids will learn from you!

 **Endure kids’ complaints.** This may be a parent’s biggest challenge. Although it may be hard at first, limits on TV can actually help you spend more time as a family. You can free up time to do other things like play games, read, or just be together. 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!

## Tips for Success

How is TV a problem for health? Watching several hours of TV each day can lead to less physical activity, over eating, and higher risk for becoming overweight. TV watching also may influence children to make unhealthy food choices because they see a lot of advertisements for foods that are high in sugars and calories.

A few quick facts…

 Each day, children receive about 58 commercial messages from television alone. About half of these are for food.

 Close to 98% of food commercials on weekend morning network TV are for unhealthy foods high in calories, sodium, or sugar.

 Food and drink marketing aimed at kids has more than doubled during the last 10 years from $7 billion to $15 billion a year.

What’s a parent to do? Set limits! Children over the age of 2 should watch TV, play video games, or use the computer less than 2 hours each day.

**Key messages for parents:**

 Limit children’s overall screen time (TV, videogames, internet surfing, etc.) to less than 2 hours per day.

 Do not allow television sets in children’s bedrooms.

 Help children find other things to do besides watching TV, such as playing games, doing crafts or being active.

 Be a good role model and limit your own TV viewing and computer time at home.

Want to learn more?

For ideas on how to promote TV turnoff, check out <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/live-it/screen-time.htm> . You can also find helpful ideas for activities to substitute for TV time by visiting [www.cdc.gov/youthcampaign](http://www.cdc.gov/youthcampaign) or [www.bam.gov](http://www.bam.gov).

**Suggested rules to live by:**

 Less than 2 hours of total screen time each day (including TV, non-school related computer, and video games).

 No TV during meal times.

 No TV during homework.

 No TV in any bedrooms.

 No eating while watching TV.

 No channel surfing- watch favorite shows only.

 Limit viewing to set days and times.

For more information visit www.foodandfun.org or www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/

 En los Estados Unidos los niños ven unas 3 horas diarias de televisión. Muchos ven televisión por más tiempo. ¿Le parece demasiado? Piense en un día típico. Por la mañana puede que los niños vean una hora de televisión mientras toman el desayuno y se preparan para la escuela. Después de la escuela puede que los niños vean otra hora más durante la cena, y luego otra más antes de acostarse. Tres horas pasan sin que nos demos cuenta.

Este mes alentaremos a los niños del programa a que apaguen el televisor. Los mensajes claves para los niños son:

· ¡Mover el cuerpo te mantiene en forma!

· Realiza alguna actividad en lugar de mirar televisión, jugar vídeo juegos o pasar tiempo frente a la computadora.

Nuestro objetivo es que los niños tomen conciencia de cuánta televisión ven y alentarlos a cambiar parte de ese tiempo por actividades más positivas para el cuerpo y la mente. Limitar el tiempo frente a la televisión y otras pantallas (tales como la computadora y los juegos de video) puede ser beneficioso para la salud de sus hijos.

**Apague el televisor para mejorar la salud!**

Boletín de primavera

Peacedale YMCA Afterschool Program

Volumen 1, Número 8

Abril 2012

· **No permitir ver televisión durante las comidas.** Apague el televisor y converse con sus hijos durante las comidas.

· **No permitir televisores en los dormitorios.** Mantenga los televisores en las áreas comunes, fuera de los dormitorios de los niños.

· **No cambie canales.** Vea sólo los programas favoritos en lugar de encontrar algo que ver.

· **Utilice la tecnología:** los dispositivos de filtración pueden eliminar los comerciales y limitar el tiempo que los niños pasan frente al televisor. El "TiVo" o el "TV Allowance" son herramientas útiles.

· **Sea un buen modelo de conducta**: limite su propio tiempo frente al televisor. Los niños aprenderán de usted.

· **Aquante las quejas de los niños**: éste podría ser el reto más grande para los padres. Aunque resulte difícil al principio, limitar la televisión puede ayudarlo a pasar más tiempo en familia, y darle más tiempo libre para hacer otras cosas como jugar, leer, o simplemente estar juntos. Sea consistente

· **Ayude a los niños a lidiar con el aburrimiento**: esté listo para sugerir otras actividades. Con el tiempo, los niños comenzarán a disfrutar otros tipos de pasatiempos.

**Consejos para tener éxito**

¿Cómo ver televisión puede ser un problema para la salud? El ver varias horas de televisión diarias puede resultar en menos actividad física, comer de más y un mayor riesgo de sobrepeso. El ver televisión también puede influenciar a los niños en la selección de alimentos malsanos a traves de muchos comerciales para alimentos altos en azúcar y calorías.

Algunos datos rápidos...

· Cada día, los niños reciben cerca de 58 mensajes comerciales a través de la televisión. Alrededor de la mitad de éstos son comerciales de alimentos.

· Cerca del 98% de los comerciales de alimentos de las cadenas de televisión, durante la mañana de los fines de semana, son de alimentos malsanos, altos en calorías, sal o azúcar.

· El mercadeo de alimentos y bebidas dirigido a los niños se ha más que duplicado durante los últimos 10 años, de $7 mil millones a $15 mil millones al año.

¿Qué pueden hacer los padres? ¡Establecer límites! Los niños mayores de 2 años de edad deben ver televisión, jugar videojuegos o usar la computadora por menos de 2 horas al día.

**Los mensajes claves para los padres:**

· Limite el tiempo total que los niños pasan frente a la pantalla (televisión, juegos de video, Internet, etc.) a menos de 2 horas diarias.

· No permita televisores en los dormitorios de los niños.

· Ayude a los niños a descubrir otras actividades además de mirar televisión, tales como jugar juegos, hacer manualidades o estar activo.

· Sea un buen modelo de conducta y limite su propia cantidad de tiempo frente al televisor o la computadora en el hogar.

**¿Quiere aprender más?**

Para obtener ideas sobre cómo promover el apagar el televisor, visite <http://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/CSM_Tip_SP_JunkFood.pdf>

Para más información, visite www.foodandfun.org o www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/

www.foodandfun.org or www.hsph.harvard.edu/research/prc/projects/food-fun/