



SCREEN TURNOFF WEEK

SEMANA DEDICADA A APAGAR LA PANTALLA

September 19-25, 2010/ Septiembre 19-25, 2010



How much time do you or your children spend in front of the screen for anything not related to school or work? Screen time includes television, movies, video games, computers, smart phones, texting, emailing, etc. There are two charts on the back of this form, one to fill out the week **before** *SCREEN TURNOFF WEEK*, and one to fill out **during** *SCREEN TURNOFF WEEK*. How much can you or your children reduce time in front of the screen??? Take the challenge!

Please turn this completed form into your teacher or to the Mono County Health Department in Mammoth Lakes or Bridgeport. Let's see how well we can do throughout the County! For questions or comments please contact Sandra Pearce at 760.924.1830. Thank you for your participation!

¿Cuánto tiempo pasan usted o sus hijos enfrente de la pantalla para cualquier cosa no relacionada con la escuela o el trabajo? Tiempo pasado enfrente de la pantalla incluye televisión, películas, videojuegos, computadoras, teléfonos inteligentes, mensajes de texto, correo electrónico, etc. Hay dos tablas en la parte posterior de este formulario, una para llenar la semana **antes** de la *SEMANA DEDICADA A APAGAR LA PANTALLA*, y una para llenar **durante** la *SEMANA DEDICADA A APAGAR LA PANTALLA*. ¿Cuánto pueden usted o sus hijos reducir el tiempo pasado enfrente de la pantalla??? Acepta el reto!

Por favor, llene y entregue este formulario a su profesor o al Departamento de Salud del Condado de Mono en Mammoth Lakes o Bridgeport. Vamos a ver lo bien que podemos hacer en todo el condado! Si tiene preguntas o comentarios, por favor comuníquese con Sandra Pearce en 760.924.1830. Gracias por su participación!

Sample Log/ Ejemplo de Registro

Name/Nombre: Johnny Braxton Age/ Edad: 10

Week of September 12-18, 2010/ Semana 12-18 de septiembre, 2010

Day of the Week Día de la Semana	Screen Time Tiempo pasado enfrente de la pantalla TV, Movies, Video Games, Computers... Televisión, Películas, Videojuegos, Computadoras...	Time Spent Tiempo Dedicado
Sunday/Domingo	movie, video games, instant messaging	5 hours
Monday/Lunes	la mensajería instantánea, juegos de vídeo	3 horas
Tuesday/Martes	texting, TV, computer games	2.5 hours
Wednesday/Miércoles	televisión, mensajes de texto	1 hora
Thursday/Jueves	TV, email, video games	2 hours
Friday/Viernes	juegos de ordenador, correo electrónico	4 horas
Saturday/Sábado	películas, juegos de vídeo, televisión	6 horas
Total screen time/ Tiempo total pasado enfrente de la pantalla		23.5 hours/horas

Week before SCREEN TURNOFF WEEK: September 12-18, 2010

Semana antes de la SEMANA DEDICADA A APAGAR LA PANTALLA 12-18 de septiembre, 2010

Day of the Week Día de la Semana	Screen Time Tiempo pasado enfrente de la pantalla TV, Movies, Video Games, Computers... Televisión, Películas, Videojuegos, Computadoras...	Time Spent Tiempo Dedicado
Sunday/Domingo		
Monday/Lunes		
Tuesday/Martes		
Wednesday/Miércoles		
Thursday/Jueves		
Friday/Viernes		
Saturday/Sábado		
Total screen time/ Tiempo total pasado enfrente de la pantalla		

Parent or Guardian Signature/Firma de Padre o Tutor: _____

SCREEN TURNOFF WEEK! September 19-25, 2010

SEMANA DEDICADA A APAGAR LA PANTALLA! 19-25 de septiembre 2010

Day of the Week Día de la Semana	Screen Time Tiempo pasado enfrente de la pantalla TV, Movies, Video Games, Computers... Televisión, Películas, Videojuegos, Computadoras...	Time Spent Tiempo Dedicado
Sunday/Domingo		
Monday/Lunes		
Tuesday/Martes		
Wednesday/Miércoles		
Thursday/Jueves		
Friday/Viernes		
Saturday/Sábado		
Total screen time/ Tiempo total pasado enfrente de la pantalla		

Parent or Guardian Signature/Firma de Padre o Tutor: _____

Please turn this form into your teacher or the Mono County Health Department.

Thank you for turning off the screen!

Por favor, entregue este formulario a su profesor o al Mono County Health Department.

Gracias por apagar la pantalla!



Help Children Reduce Screen Time

Here are a few simple tips to help your children reduce their screen time and increase physical activity in order to maintain a healthy weight.

- **Know how much screen media and physical activity your family is getting.** By knowing how much screen time and how much physical activity they get, you will be more aware of how much ENERGY OUT they are burning. Screen time includes TV, DVD, video games, and computer use (not related to school or work). The goal is for them to have no more than 2 hours of screen time a day and get 60 minutes of moderate-intensity physical activity each day.
- **Talk to your family.** Explain to your children that it's important to sit less and move more so they will stay at a healthy weight, be more energized, have a chance to practice certain skill sets (such as riding a bike or shooting hoops), and socialize with friends and peers. Tell them that you also are going to limit your screen time and increase your physical activity, so you will all be working toward this goal together.
- **Set limits on screen time.** Set a house rule that your children may have no more than 2 hours a day of screen time. More importantly, enforce the rule once it's made. You may want to check into devices or Internet programs that set limits on the TV or on the computer.
- **Minimize the influence of TV in the home.** Do not put a TV or computer in your child's bedroom. This tends to physically isolate family members and decrease interaction. Also, children who have TVs in their room tend to spend almost 1½ hours more in a typical day watching TV than do their peers without a set in their room.
- **Make meal time, family time.** Turn off the TV during family meal time. Better yet, remove the TV from the eating area if you have one there. Family meals are a good time to talk to each other. Research has shown that families who eat together tend to eat more nutritious meals than families who eat separately. Make eating together a priority and schedule in family meals at least two to three times a week.
- **Provide other options and alternatives.** Watching TV can become a habit for your child. Provide other alternatives for them to spend their time, such as playing outside, learning a hobby or sport, or spending time with family and friends.
- **Set a good example.** You need to be a good role model and also limit your screen time to no more than 2 hours per day. If your kids see you following your own rules, then they will be more likely to follow. Instead of watching TV or surfing the Internet, spend time with your family doing something fun and active.
- **Don't use TV to reward or punish a child.** Practices like this make TV seem even more important to children.
- **Be a savvy media consumer.** Advertising of snack foods can influence your children's food preferences. Help your child develop healthy eating habits and become media savvy by teaching them to recognize a sales pitch be it on television, websites, or on the product itself. Ask your child why their favorite cartoon character is trying to get them to eat a certain brand of cereal. Explain to them that this is a way for advertisers to make the cereal more appealing to young people so that they ask their parents to buy the product. Companies advertise to children to make money.

***¡Podemos!* ayudar a los niños a reducir el tiempo que pasan enfrente de la pantalla**

A continuación le ofrecemos algunos consejos sencillos que le ayudarán a sus niños a reducir el tiempo que pasan enfrente de la pantalla y a aumentar su actividad física a fin de mantener un peso saludable.

- **SEPA CUÁNTO TIEMPO PASA SU FAMILIA ENFRENTA DE LA PANTALLA Y CUÁNTO EJERCICIO HACEN.** El saber cuánto tiempo pasa su familia viendo televisión, películas, juegos de video y actividades no escolares o de trabajo en la computadora e Internet y cuánta actividad física realmente tienen, le permitirá estar más informado sobre qué cantidad de energía están quemando. La meta es limitar a menos de 2 horas al día viendo televisión o jugando juegos de video o computadora y que diariamente tengan 60 minutos de actividad física moderada o intensa.

- **CONVERSE CON SU FAMILIA.** Explique a sus niños que es importante pasar menos tiempo sentados y moverse más para así mantener un peso saludable, tener más energía, tener tiempo para otras actividades (como andar en bicicleta o jugar fútbol), y socializar con amigos y familiares. Dígalos que usted también limitará su tiempo frente a la pantalla y aumentará la actividad física, para que así tengan una meta en común.

- **ESTABLEZCA LÍMITES.** Establezca una regla en casa para que sus niños no pasen más de dos horas al día frente a una pantalla (TV, DVD, en juegos de video, o uso de la computadora o Internet no relacionado con la escuela). Lo más importante es mantenerse fiel a esta regla una vez que la haya establecido.

- **MINIMICE LA INFLUENCIA DE LA TELEVISIÓN EN CASA.** No coloque una televisión o computadora en la habitación de los niños. Esto tiende a aislar físicamente a los integrantes de la familia y disminuir su interacción. También, se ha comprobado que los niños que tienen televisión en sus habitaciones tienden a pasar casi una hora y media más viendo televisión, comparado con amigos que no tienen televisión en su cuarto.

- **HAGA QUE LA HORA DE LA COMIDA SEA UNA HORA FAMILIAR.** Apague la televisión durante la hora de la comida. Es mejor aún si quita la televisión del comedor. Las comidas familiares son un momento adecuado para conversar. Algunos estudios han demostrado que las familias que comen juntas tienden a comer alimentos más nutritivos que aquellas que comen separadamente. Haga la hora de comer juntos una prioridad y planee comidas familiares por lo menos dos a tres veces a la semana.

- **OFREZCA OTRAS OPCIONES Y ALTERNATIVAS.** Ver la televisión puede convertirse en un hábito para sus niños. Ofrezca otras alternativas para que pasen su tiempo, como por ejemplo, jugar al aire libre, aprender un pasatiempo o deporte, o pasar tiempo con familiares y amigos.

- **DÉ UN BUEN EJEMPLO.** Usted tiene que ser un buen ejemplo y también limitar el tiempo que pasa viendo televisión o en la computadora a un máximo de dos horas al día. Si sus niños lo ven siguiendo sus propias reglas, es probable que también a ellos les sea más fácil seguirlas. En lugar de ver televisión o navegar en Internet, pase tiempo con su familia haciendo una actividad o algo divertido.

- **NO USE LA TELEVISIÓN PARA PREMIAR O CASTIGAR A SUS NIÑOS.** Este tipo de prácticas hacen que la televisión parezca más importante para sus niños.

- **SEA UN CONSUMIDOR INTELIGENTE.** No espere que su niño ignore la influencia de los avisos de televisión sobre comidas, dulces, refrescos y comida rápida. Ayude a sus niños a desarrollar hábitos saludables de alimentación y enseñándoles a reconocer cuando los comerciales sólo buscan vender. Intente explicando a los pequeños por qué su caricatura favorita está tratando de hacerlos comer cierta marca de cereal. Explíqueles que ésta es una forma en que los comerciantes tratan de hacer el cereal más atractivo para que los jóvenes luego pidan a sus padres que les compren ese cereal. Así el fabricante y el vendedor termina ganando más dinero.