turn off the tv

turn on play

Kids can learn by watching TV, videos and using the computer. But kids also need time for physical activity to ensure healthy development.

What you can do at home

If you limit time spent viewing TV, videos and the computer your kids will have more time for fun, healthy activities like jumping rope, swinging or playing hide-and-seek with their friends.

Parents are the most important role model for their children. If you're healthy, they'll be healthy too.

When you play with your kids, whether it's playing a game, sports or even dancing, the healthier they'll be. And the closer you'll become as a family.

What to look for in a child care program

Child care programs should set strict limits for TV, video viewing and computer use.

All TV and video programs should be previewed to make sure they're age-appropriate and educational.

Children attending a child care program for four or more hours a day should have at least 60 minutes of physical activity per day.

What happens when my child spends too much time watching TV, videos and the computer?

1. Attention span is less.
2. There is less time to play with other children and learn to share.
3. Sleep problems may happen, especially when there is a TV in the child's bedroom.
4. There is less time to spend with you.

Funded by the CDC and USDA's WIC program

IOWA WIC

apague la tv
encienda el juego

Los niños pueden aprender mirando TV, videos y usando la computadora. Pero también necesitan tiempo de actividad física, para asegurar un desarrollo saludable.

Qué puede hacer en casa

Si limita el tiempo que se pasa mirando TV, videos y usando la computadora sus hijos tendrán más tiempo para actividades divertidas y saludables como saltar la cuerda, hamacarse o jugar a las escondidas con sus amigos.

Los padres son el modelo a seguir más importante para sus hijos. Si usted es saludable, ellos también serán saludables.

Cuando juega con sus hijos, ya sea un juego, deporte o incluso bailar, más saludables serán. Y estarán más cercanos como familia.

Qué buscar en un programa de cuidado infantil

Los programas de cuidado infantil deben fijar límites estrictos para mirar la TV, videos y el uso de la computadora.

Todos los programas de TV y video deben verse previamente para asegurarse de que sean educativos y adecuados para la edad.

Los niños que asisten a un programa de cuidado infantil durante cuatro o más horas al día deben tener por lo menos 60 minutos de actividad física por día.

¿Qué sucede cuando mi hijo pasa demasiado tiempo mirando TV, videos y usando la computadora?

1. El período de concentración es menor.
2. Hay menos tiempo para jugar con otros niños y aprender a compartir.
3. Pueden presentarse problemas para dormir, especialmente cuando hay una TV en la habitación del niño.
4. Hay menos tiempo para pasar con usted.

Financiado por CDC y el programa WIC de USDA

IOWA WIC