

# GOOD TIMES WITHOUT TV! WATCH A SCREEN FOR ONLY 2 HOURS OR LESS EACH DAY!

## DID YOU KNOW...

- ★ The time we spend in front of a screen means we are not burning calories or moving our body.
- ★ Screen time includes TV, computer, and any non-physically active video games.
- ★ When we eat in front of the TV, we don't notice what or how much we are putting in our bodies. Therefore, we are likely to snack more and gain weight.
- ★ Too much TV is linked to lower reading scores and attention problems.



## HOW TO LIMIT SCREEN TIME:

- ★ **KNOW YOURSELF:** *When do you usually get sucked into screen time?* Try finding something else to do... like walking, reading a book, or hanging out with friends.
- ★ Take the TV and computer out of the bedroom.
- ★ Turn off the TV when you are eating.
- ★ Turn down the volume and exercise during commercials.
- ★ Use TV or videogames only as a reward to yourself.
- ★ Plan out the "shows" you do want to watch and **ONLY** watch those.
- ★ Buy TV time with exercise time. Want to watch 1 hour extra? Exercise 1 hour extra first!



## SCREEN TIME ALTERNATIVES:

- ★ **AT HOME:** Exercise videos, jump rope, listen to music, clean, dance, read a book or magazine, do sit-ups/push-ups/jumping jacks during commercial breaks.
- ★ **OUT OF THE HOUSE:** Go to a park, run stairs, take someone's dog for a walk, play ball with friends, go for a bike ride, go to the library, walk at the mall, go to the gym, go visit a friend.

EXCERPTS FROM  
"HOW TO GET HEALTHY IN THE GHETTO"

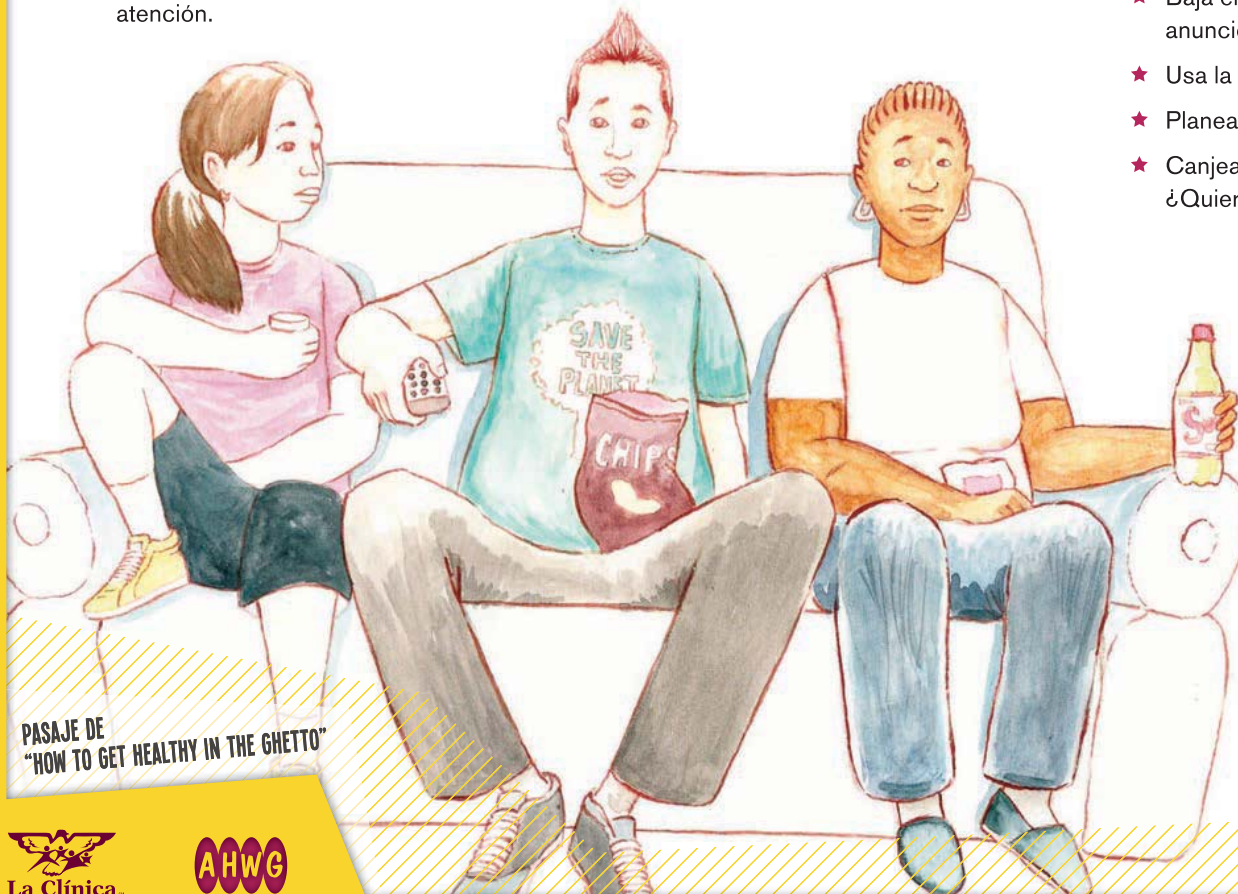
# ¡PASALA BIEN SIN LA TV! MIRA UNA PANTALLA POR SOLO ¡2 HORAS O MENOS POR DIA!

## SABIAS QUE...

- ★ El tiempo que pasamos enfrente de la pantalla significa que no estamos quemando calorías o moviendo nuestro cuerpo.
- ★ Tiempo enfrente de la pantalla incluye la TV, computadora y cualquier juego de video que no sea físicamente activo.
- ★ Cuando comemos enfrente de la TV, no nos damos cuenta de qué ni cuánto estamos poniendo en nuestros cuerpos. Por eso, es probable que comamos más snacks y aumentemos de peso.
- ★ Mirar demasiada TV está asociado a puntajes bajos en lectura y problemas de atención.

## COMO PONERLE LIMITE AL TIEMPO QUE PASAMOS ENFRENTA DE LA PANTALLA:

- ★ **CONOCETE A TI MISMO(A):** ¿Cuándo te quedas pegado enfrente de la pantalla? Trata de encontrar algo diferente para hacer... como caminar, leer un libro o salir con tus amigos(as).
- ★ Saca la TV y computadora de tu cuarto.
- ★ Apaga la TV cuando estás comiendo.
- ★ Baja el volumen y haz ejercicio durante los anuncios.
- ★ Usa la TV o juegos de video sólo como recompensa para ti mismo(a).
- ★ Planea cuáles son los programas que quieres ver y SOLO ve esos.
- ★ Canjea tiempo de TV por tiempo de ejercicio. ¿Quieres ver 1 hora extra? ¡Haz 1 hora extra de ejercicio!



PASAJE DE  
"HOW TO GET HEALTHY IN THE GHETTO"

## ALTERNATIVAS AL TIEMPO DE PANTALLA:

- ★ **EN LA CASA:**  
Videos de ejercicios, saltar a la cuerda, escuchar música, limpiar, bailar, leer un libro o revista, haz ejercicios de sentadillas/ plancha/ saltos de tijeras durante los comerciales.
- ★ **FUERA DE LA CASA:**  
Ve a un parque, corre las escaleras, saca el perro de alguien a caminar, juega a la pelota con tus amigos(as), anda en bicicleta, camina a la biblioteca o por el centro comercial, ve al gimnasio, visita a un(a) amigo(a).