

# Healthy Living

## *Parent Involvement & Community Outreach*

### IN THIS ISSUE

#### REDUCE SCREEN TIME

So how do you manage your child's screen time? Here are some helpful tips on guiding your child's use of screens and media.

- Track how much time you spend in front of a screen watching television, playing video games, or using the computer.
- Set a goal to reduce screen time. Plan to watch shows you'd like to see. Write down a few options of things you could do instead of watching television, like taking a walk around the block, gardening, or playing with your dog.
- Use the time you watch television to be physically active in front of the television. Walk in place (or on a treadmill) while watching your favorite shows, or do jumping jacks during commercials.
- Limit eating while watching television. Many people overeat when watching television because they aren't thinking about what they are eating.
- Keep screens out of the bedroom. Plan how much television you will watch as a family. Prioritize unplugged, unstructured playtime. Don't use screen time as a reward. Create technology-free zones such as during mealtime.

Being aware of screen time is especially important for children, as they are developing habits that can last a lifetime.



### Unplug and Play

Screen time has an impact when it comes to our health. Too often watching television, playing video games, spending time online or in front of a phone or computer screen replaces going outside, taking walks, playing and getting the physical activity needed to stay healthy.

With screens virtually everywhere, controlling a child's screen time can be challenging. To complicate matters, some screen time can be educational for children as well as support their social development. Finding a balance between screen time and physical fitness is important.

### RESOURCES

<http://calfresh.dss.ca.gov/healthyliving/home>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/screen-time/art-20047952>

For more information and resources please visit us at:

<https://jurupausd.org/our-district/edserv/pico/Pages/COVID-19%20Resources.aspx>



# Vida Saludable

## *Involucración de Padres y Alcance Comunitario*

### EN ESTA PUBLICACIÓN

#### REDUCE EL TIEMPO DE PANTALLA

Entonces, ¿Cómo manejas el tiempo frente a la pantalla de tu hijo? Aquí hay algunos consejos útiles sobre cómo guiar el uso de pantallas y medios por parte de su hijo.

- Controle cuánto tiempo pasa frente a una pantalla mirando televisión, jugando videojuegos o usando la computadora.
- Establezca una meta para reducir el tiempo de pantalla. Planee ver programas que le gustaría ver. Escriba algunas opciones de cosas que podría hacer en lugar de mirar televisión, como dar una vuelta a la manzana, hacer jardinería o jugar con su perro.
- Use el tiempo que mira televisión para estar físicamente activo frente a la televisión. Camine en su lugar (o en una caminadora estacionaria) mientras mira sus programas favoritos, o salte durante los comerciales.
- Evite comer mientras mira televisión. Muchas personas comen en exceso cuando ven televisión porque no están pensando en lo que están comiendo.
- Mantenga las pantallas fuera de la habitación. Planifique cuánta televisión verán en familia. Priorizar el tiempo de juego desconectado y no estructurado. No use el tiempo frente a la pantalla como recompensa. Cree zonas libres de tecnología, como por ejemplo durante la hora de comer.

Estar consciente del tiempo frente a la pantalla es especialmente importante para los niños, ya que están desarrollando hábitos que pueden durar toda la vida. .



### Desconecta y Juega



El tiempo de pantalla tiene un impacto cuando se trata de nuestra salud. Con demasiada frecuencia, mirar televisión, jugar videojuegos, pasar tiempo en línea o frente al teléfono o la pantalla de la computadora reemplaza salir, caminar, jugar y realizar la actividad física necesaria para mantenerse saludable.

Con pantallas prácticamente en todas partes, controlar el tiempo de pantalla de un niño puede ser un desafío. Para complicar las cosas, pasar un tiempo frente a la pantalla puede ser educativo para los niños, así como apoyar su desarrollo social. Encontrar un equilibrio entre el tiempo frente a la pantalla y el estado físico es importante.

### RECURSOS

<http://calfresh.dss.ca.gov/healthyliving/home>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/screen-time/art-20047952>

For more information and resources please visit us at:

<https://jurupausd.org/our-district/edserv/pico/Pages/COVID-19%20Resources.aspx>

