

Too Much TV & Screen Time



The American Academy of Pediatrics recommends that kids under 2 years old not watch any TV and those older than 2 watch no more than 1 to 2 hours a day of quality programming.

Too much screen time can interfere with activities such as being physically active, reading, doing homework, playing with friends and spending time with family.

In moderation, screen time can be a good thing by providing education and entertainment.

Too much, can be harmful by:

- Children who consistently spend more than 4 hours per day watching TV are more likely to be overweight. (TV bombards viewers with ads that encourage eating unhealthy foods and soft-drinks.)
- Kids who view violent acts are more likely to show aggressive behavior, but also fear that the world is scary and that something bad could happen to them. (The average American child will see 200,000 violent acts by age 18.)
- Screen characters often engage in risky behaviors, like drinking, smoking, etc.

To limit kid's exposure to TV and screens:

- Buy or rent children's videos.
- Watch public television stations.
- Record programs – watch without commercials.
- Keep TV and internet out of the bedrooms.
- Turn the TV off during meals.
- Treat TV as a privilege to be earned – not a right.
- Set a good example by limiting your own TV time.
- Talk to your kids about what they see on TV.
- Offer fun alternatives. (Books, games, toys, music, etc.)

Enjoy Quality Time Together!

For More Information:

http://kidshealth.org/parent/positive/family/tv_affects_child.html#

<http://www.webmd.com/parenting/features/tv-violence-and-impact-on-children>

Ver demasiada televisión y tiempo en la



La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños menores de 2 años de edad no pueden ver la TV y los mayores de 2 ver no más de 1 a 2 horas al día de programación de alta calidad.

Demasiado tiempo frente a la pantalla puede interferir con actividades como actividad física, leer, hacer los deberes, a jugar con los amigos y pasar tiempo con la familia.

Con moderación, el tiempo puede ser una buena cosa por la educación y el entretenimiento.

Demasiado, puede ser perjudicial por:

- Los niños que permanecen constantemente más de 4 horas al día viendo la televisión son más propensos a sufrir de peso. (LA TELEVISIÓN bombardea los espectadores con anuncios que fomentan el hábito de comer alimentos no saludables y refrescos.)
- Los niños que presencian actos de violencia tienen más probabilidades de mostrar conducta agresiva, pero también tiene miedo de que el mundo es miedo, y que algo malo podría suceder a ellos. (El niño americano promedio, 200.000 actos violentos a la edad de 18 años.)
- Personajes se involucran en comportamientos de riesgo, como beber, fumar, etc.

Para limitar la exposición de los niños a la televisión y pantallas:

- Comprar o alquilar vídeos infantiles.
- Ver las estaciones de televisión pública.
- Grabar los programas, para ver sin anuncios.
- Internet y TV mantenerlos fuera de los dormitorios.
- Apague el televisor durante las comidas.
- Tratar que la TV sea un privilegio de ser percibidos y no un derecho.
- Dar un buen ejemplo, limitando su propio televisor.
- Hable con sus hijos sobre lo que ven en la televisión.
- Ofrecer diversiones alternativas. (Libros, juegos, juguetes, música, etc.)

¡Disfrute Tiempo de Calidad juntos!

Para obtener más información:

http://kidshealth.org/parent/positive/family/tv_affects_child.html#

<http://www.webmd.com/parenting/features/tv-violence-and-impact-on-children>