

# Try a New Activity and Limit Screen Time

Show Me Nutrition Parent Newsletter

**Being active as a family helps children feel confident about themselves and their bodies as they grow.** Research shows that many children spend more time in front of a screen than they do reading, talking with family and friends, or playing outside. Too much screen time can affect their health and is associated with being overweight, trouble sleeping, and lower reading scores in school.

Although some screen time can be educational or even encourage physical activity, experts recommend limiting screen time to less than 2 hours a day for teens, less than 1 hour a day for children ages 2 through 12, and no screen time for children under 2.

## Help your kids find fun things to do and get the family moving!

**Adults need 30 minutes of physical activity a day and children need 60 minutes. Try these activities together to reach your goals.**

- Go to a park and play games like “Simon Says” or tag. Try other versions like freeze tag!
- Involve the family in household chores and yard work.
- Ask your district if your child’s school participates in the Massachusetts Safe Routes to School (SRTS) program.
- Add physical activity into your board games. Add rules about doing jumping jacks or stretching before taking a turn.
- Create an obstacle course indoors or outdoors. Use household items like benches or tables to crawl under, a garden hose or jump rope to walk across the “tightrope”, or tossing a small ball into a laundry basket or bucket. Let the kids use their imagination for more ideas!

## Here comes the hard part...

Set time limits and stick to them: no more than 2 hours of screen time a day. Keep electronics off during meal times and talk about everyone’s day instead.



Show Me  
Nutrition



# Pruebe una Nueva Actividad y Limite el Tiempo frente a una Pantalla

Muéstrame Nutrición Boletín para Padres

**Ser activos como familia ayuda a los niños a sentirse más seguros de sí mismos y sus cuerpos mientras crecen.** Investigaciones muestran que muchos niños pasan más tiempo en frente de una pantalla que leyendo, hablando con su familia y amigos, o jugando afuera. Mucho tiempo en frente de una pantalla puede afectar su salud y está asociado con la obesidad, problemas para dormir, y bajos puntajes en lectura en la escuela.

Aunque algún tiempo en frente de una pantalla puede ser educativo o incluso motivar a la actividad física, los expertos recomiendan limitar el tiempo en frente de una pantalla a menos de 2 horas al día para adolescentes, menos de 1 hora al día para niños en edades entre los 2 y los 12, y nada de tiempo en frente de pantalla para niños menores a los 2 años.

**¡Ayude a sus niños(as) a encontrar cosas divertidas para hacer y haga que la familia se mueva!**

**Los adultos necesitan 30 minutos de actividad física al día y los niños necesitan 60 minutos. Prueben juntos estas actividades para alcanzar sus metas.**

- Vayan a un parque y jueguen juegos como “Simón dice” o tag. ¡Puede probar otras versiones como tag congelada!
- Haga que la familia participe de las tareas de la casa y el trabajo en el jardín.
- Pregunte en su distrito si la escuela de su hijo(a) participa en el programa Rutas Seguras a la Escuela en Massachusetts (SRTS).
- Añada actividad física a los juegos de mesa. Añada reglas acerca de hacer saltos de tijera o estiramientos antes de tomar el turno.
- Cree una pista de obstáculos dentro o fuera de la casa. Use artículos del hogar como bancas o mesas para pasar debajo, una manguera de jardín o un lazo de saltar para caminar a través de la “cuerda floja”, o tirando un balón pequeño dentro de una canasta de lavandería o balde. ¡Permita que los niños usen su imaginación para tener más ideas!

## Aquí viene la parte difícil...

Ponga tiempos límite y manténgase firme en ellos: no más de 2 horas al día de tiempo en frente de una pantalla. Mantenga todos los aparatos electrónicos apagados durante las comidas y en cambio hablen acerca del día de cada uno.

**Muéstrame  
Nutrición**

