

# Become TV Free and Healthy

## Watch less and do more!

Childhood obesity is an epidemic in the United States. This means that childhood obesity rates are unexpected and excessive. Fifteen percent of children ages 6-11 are overweight, according to the National Center for Health Statistics, 2006. That is almost one out of every five children.

People across the nation are discovering by turning off their televisions and media devices that life can be exciting and healthy when they do more, and watch less TV.

## How does TV contribute to obesity?

- Television and other media devices contribute to a more inactive lifestyle.
- Television, video games, and other devices promotes unhealthy food choices and excessive food consumption.

Turning off these devices is a great opportunity to improve your health and the health of your family. There are two keys to being healthy—physical activity and healthy eating. Cutting back on television and video games is a great way to find the time to play outside, take a walk, or try new activities as a family.

## Tips to reduce screen time

- Make a family commitment to reduce screen time to 2 hours per day or less.
- Encourage children to develop other interests like sports, playing games, and reading.
- Remove television from children's rooms.
- Set clear and specific rules, such as no TV during dinner or before bedtime, and stick to those rules.
- Don't use TV or video games as a reward.
- Don't worry if children are bored. Boredom will pass and often leads to creativity.



# Sin Televisión y Saludable

## ¡Mire Menos y Haga Más!

La obesidad infantil se ha convertido en una epidemia en los Estados Unidos. Esto quiere decir que el porcentaje de obesidad infantil ha sido inesperado y excesivo. El 15% de los niños(as) entre las edades de 6 a 11 años están sobre peso, según el Centro Nacional de Estadísticas de Salud del año 2006. Esto indica que casi uno de cinco Niños(as) está sobre peso.

A través de la nación la gente está descubriendo que cuando apagan el televisor y aparatos electrónicos la vida es excitante y saludable cuando hacen más cosas y miran menos televisión.

## ¿Cómo contribuye la televisión a la obesidad?

- La televisión y otros aparatos electrónicos contribuyen a un estilo de vida inactiva.
- La televisión, los juegos de video y otros dispositivos no promueven una buena selección de comidas saludables y promueve el consumo excesivo de comida.

Apagar estos aparatos electrónicos le pueden ofrece una gran oportunidad de mejorar la salud de usted y de su familia.

Hay dos cosas claves para estar saludable: estar activo físicamente y consumir alimentos saludables. Mirar menos televisión y juegos de video le ofrece una gran oportunidad de encontrar tiempo para jugar al aire libre, dar una caminata, o tratar nuevas actividades en familia.

## Consejos para ver menos TV

- Haga un acuerdo familiar para limitar el tiempo que sus hijos(as) miran televisión y los juegos de video a menos de dos horas al día.
- Motive a los niños(as) a desarrollar otros intereses como participar en actividades al aire libre, unirse a equipos deportivos o a la lectura.
- Saque los televisores de los cuartos de los niños(as).
- Determine reglas claras y específicas como; mantener el televisor apagado durante las comidas o antes de acostarse y mantenga estas reglas.
- No utilice la televisión o juegos de video como una recompensa.
- No se preocupe si los niños dicen que están aburridos. El aburrimiento es pasajero y a menudo conduce a la creatividad.

