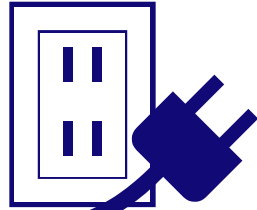


YOU HAVE THE POWER



5 Steps to Guide Your Child's TV Time

Time spent watching TV takes time away from reading, playing and being active.

Watching a lot of TV can be bad for children's health and can affect children's weight. Children who watch more TV tend to weigh more.

- 1. Be a good role model**
Eat healthy food, be active, and limit how much TV you watch.
- 2. Choose when the television is on**
Limit TV time and stick to it!
- 3. Keep TV's out of kids' bedrooms**
It's too hard to know what they're watching and when it's on.
- 4. Turn off the TV during meals**
Focus meal time on talking with each other.
- 5. Get active!**
Get your kids moving! Go for a walk, turn on the music and dance, give them chores... the activities are endless!

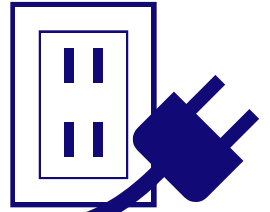
How much TV should kids watch?

- **2 years and younger: none**
- **Older than 2 years: no more than 2 hours a day**



USTED TIENE EL PODER

5 pasos para controlar el tiempo que su hijo pasa frente al televisor



El tiempo gastado en mirar televisión quita tiempo de leer, jugar y estar activo.

Mirar mucha televisión puede ser malo para la salud de los niños y puede afectar su peso. Los niños que miran más televisión tienden a sufrir de sobrepeso.

1 Sea un buen ejemplo a seguir - Coma comida sana, esté activo y limite la cantidad de televisión que mira.

2 Decida cuándo estará prendido el televisor - Limite el horario para ver televisión, y cúmplalo.

3 No ponga televisores en las habitaciones de los niños - Es demasiado difícil saber qué están mirando y cuándo está prendido.

4 Apague el televisor durante las comidas Enfoque el horario de las comidas para conversar en familia.

5 ¡Esté activo! ¡Haga que sus hijos se muevan! Vayan a caminar, pongan música y bailen, encárgueles tareas... ¡las actividades son inagotables!

¿Cuántas horas de televisión deben mirar los niños?

- **2 años o menor: 0 horas**
- **Mayor de 2 años: no más de 2 horas al día**