Hoja de consejos del *CATCH KIDS CLUB*: Tiempo frente a una pantalla



Ver DVD's y programas de televisión, enviar correo electrónico y mensajes de texto, navegar Internet, jugar juegos de video, computadora y dispositivos portátiles. . . . Parece que cada año aumenta el número de actividades que podemos hacer frente a una pantalla electrónica. Al mismo tiempo aumenta el número de horas que nos dedicamos a hacerlas.

Lamentablemente, durante el "tiempo frente a una pantalla" por lo general no estamos moviéndonos. Por eso, dedicarnos demasiado tiempo a pantallas puede llevar a que nuestros cuerpos pierdan el equilibrio de energía.* Esto sucederá con aún más probabilidad si *comemos* frente a la pantalla.

*El cuerpo está en un equilibrio de energía cuando quema más o menos la misma cantidad de calorías que consume la persona.

Los muchachos que pasan demasiado tiempo frente a una pantalla son más propensos a tener sobrepeso, intimidar a otros muchachos, tener problemas escolares relacionados con la atención y calificaciones, y tener dificultades con el sueño.

Tiempo frente a una pantalla: Datos de su familia

La *cantidad promedio* de tiempo diario frente a una pantalla de los niños y adolescentes estadounidenses son 7 horas. La *cantidad recomendada* son 2 horas por día. (Para niños preescolares: menos de 1 hora. Para niños de 2 años o menos: ningunas horas.) El tiempo frente a una pantalla de sus hijos, ¿está más cercano a la cantidad promedio o la recomendada?

Ayude a sus hijos a calcular el número promedio de horas que pasan cada día frente a cualquier tipo de pantalla electrónica. Escriba sus nombres y el número de horas.

_____ _____ _____

_____ _____ _____

A todos cuyo tiempo frente a una pantalla es superior a la cantidad recomendada: *Fijen una meta para reducir su tiempo frente a una pantalla –aunque sea sólo una hora por día.*

A todos: *Sea lo que sea su tiempo frente a una pantalla, fijen una meta para no comer durante ese tiempo.*

¿Por qué reducir el tiempo frente a una pantalla?

En familia, digan por lo menos 10 razones para reducir el tiempo frente a una pantalla. Siguen algunas razones que pueden ayudarlos a comenzar:

- Después de un rato, no tienen ganas de levantarse y moverse.
- Se pierden oportunidades de jugar con amigos y familiares.
- Discuten o pelean con otros – igual que lo hacen los personajes que se ven en la tele.
- Tienen ganans de comprar la comida chatarra o los juguetes que se ven en la tele.

Dos maneras de reducir el tiempo frente a una pantalla

1. Hagan una lista de los programas de televisión que ven cada noche. Decidan cuáles son sus favoritos y cuáles no les importan tanto. No vean por lo menos uno de los programas que les importan menos.

2. Si juegan un juego de video, de computadora, de Internet o de dispositivo portátil (*handheld*), reduzcan en una cuarta parte el tiempo que pasan jugándolo. (Un adulto puede ayudar a los niños a calcular cuánto tiempo será.)



¿Qué hacer en vez del tiempo frente a una pantalla?

Si los miembros de su familia reducen su tiempo frente a una pantalla, van a tener más tiempo disponible para hacer otras cosas. En familia, en otra hoja de papel escriban por lo menos 10 cosas que pueden hacer en lugar de estar frente a una pantalla.

Recuerden que el practicar actividades físicas es una parte importante de mantener el cuerpo en un equilibrio de energía. Por eso, escriba algunas cosas que incluyan el movimiento.

Hoja de consejos del *CATCH KIDS CLUB:* BOCADILLOS *(Snacks)*

Algunas personas piensan que comer entre comidas no es nada saludable. De hecho, los bocadillos son una parte normal de los hábitos alimenticios. Y la mayoría de los niños necesitan comerlos.

Comer entre comidas no es malo para la salud. Pero son poco saludables muchos alimentos que comúnmente se comen como bocadillos (*snacks*).

En familia, identifiquen algunos bocadillos populares. En su mayor parte, ¿son saludables o no? Es probable que muchos de los alimentos que identificaron son alimentos procesados. Los alimentos procesados les proporcionan muchas calorías, azúcares agregadas, sal (sodio) y grasas sólidas no saludables (tales como grasa saturada) . . . sin proporcionar nutrientes como vitaminas y minerales.

Muchos bocadillos –por ejemplo, postres envasados– contienen el peor tipo de grasa: **grasa *trans*** (una grasa sólida). Consumir grasas *trans* en exceso puede ocasionar problemas de salud. Para saber si un alimento contiene una grasa *trans*, busquen "*trans* fat" en los Datos de Nutrición en el envase. Además, lean la lista de ingredientes para ver si el alimento contiene grasas o aceites hidrogenados (*hydrogenated*) o parcialmente hidrogenados (*partially hydrogenated*). Ésas son grasas *trans*.

En cuanto a las personas que consumen un exceso de calorías de bocadillos no saludables, es menos probable que ellas se mantengan en un equilibrio de energía. Y es más probable que aumenten de peso. (El cuerpo está en un equilibrio de energía cuando quema más o menos la misma cantidad de calorías que consume la persona.)

TÉCNICAS DE PUBLICIDAD

En la televisión, Internet y en revistas, se publican muchísimo los alimentos poco saludables que se comen como bocadillos. Las empresas de alimentos quieren que todos compremos esos bocadillos sin pensar bien en realmente cómo son esos alimentos. Las empresas utilizan trucos –que se llaman *técnicas de publicidad*– para lograrlo.

En familia, lean la descripción de cada técnica de publicidad abajo. Luego, anoten por lo menos 1 anuncio de alimento en que se utilice esa técnica.

Llamada a la salud: La intención es convencerles a ustedes de que el producto sea bueno para la salud o que les haga más feliz.

_____

Bandwagon (unirse a los demás): La intención es convencerles de que compren el producto porque todo el mundo lo está comprando –y si no quieren quedar fuera, tienen que comprarlo para "unirse a los demás".

_____

Testimonio: Se utilizan personas famosas que cuentan de lo maravilloso que es el producto y por qué ustedes tienen que comprarlo.

_____

Exageración: Se utilizan varias palabras descriptivas con las que se exagera la calidad del producto, haciéndoles pensar que sin duda tienen que comprarlo.

_____

Instrucciones a la familia:
En su hogar o en un supermercado, investiguen los alimentos que comen entre comidas.

1. Lean los Datos de Nutrición en los envases para descubrir las cantidades de sodio (*Sodium*), azúcares (Sugars), grasa *trans* (*Trans* Fat) y grasa saturada (*Saturated Fat*), que es otra grasa sólida no saludable.
2. Busquen grasas o aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados en la lista de ingredientes.
3. Ordenen los alimentos del más saludable al menos saludable.

Si en general comen bocadillos que contienen menos de 200 calorías **por porción**, es más probable que su cuerpo se mantenga en un equilibrio de energía. (Busquen el tamaño de porción en los Datos de Nutrición.)

IDEAS PARA BOCADILLOS SALUDABLES

- Frutas frescas
- Trozos de fruta congelada –como piña, duraznos, uvas, plátanos y fresas
- Verduras crudas, con una cantidad pequeña de una salsa para mojar, hecha con un aceite vegetal o con crema agria baja en grasa
- Bocadillo tipo "mini-comida" (porción más pequeña que la de una comida regular)
- Bocadillos crujientes: Palomitas reventadas por aire caliente (sin sal agregada), galletas tipo *graham*, zanahorias, *chips* de papitas horneadas, *pretzels* bajos en sal
- Mezcla de pepitas de calabaza y de girasol, y pasas u otras frutas deshidratadas
- Tostaditas horneadas con salsa picante
- Queso tipo *string* bajo en grasa, con galletas saladas bajas en grasa y hechas con granos integrales
- *Bagel* hecho con granos integrales, untado con queso crema bajo en grasa
- Pan de trigo integral, untado con crema de cacahaute (maní) natural, y leche descremada o del 1%
- Frijoles pintos bajos en sal, queso natural y tomate en una tortilla de maíz

Instrucciones a la familia:
En los espacios en blanco abajo, que cada persona escriba sus iniciales y un bocadillo saludable que va a comer próximamente. (Obtengan ideas de la Lista GO-SLOW-WHOA, en la hoja de consejos "Mensajes Básicos de *CATCH*.")

_____ _____ _____

_____ _____ _____

Alternatives to Screen-Time

With Other People

1. Take turns doing an "add-on" list of activities. See how many actions the other person can remember and then do. (For example: 5 jumping jacks, 4 sit-ups, and 20 hops)
2. Draw a track with chalk on a sidewalk or empty driveway. Then race toy cars or trucks on the track.
3. Draw a hopscotch board with chalk on a sidewalk or empty driveway and play hopscotch.
4. Prepare a healthy snack with a grown-up or an older brother or sister.
5. Play Charades with names of books, TV shows, movies, and song titles.
6. Play board games, or card games such as "Go Fish."
7. Make up an exercise routine to music.
8. Do GO activities.
9. Dance.

By Yourself

1. Draw pictures on paper.
2. Draw pictures with chalk on a sidewalk or empty driveway.
3. Build a fort using things like pillows and sofa cushions. (Ask for a grown-up's permission first.)
4. Do an experiment to see which things float and which things don't in a sink filled with water. (After you've finished, be sure to clean up any water that has spilled!)
5. Try setting a personal record, such as jumping as far as you can, hopping on one foot for as long as you can, or jumping rope for as many times as you can.
6. If you have a pet, play with it, give it a bath, or take it for a walk.
7. Do GO activities.
8. Do something special for a grown-up you live with, such as clean a room or fold clothes.
9. Make up a song. Later, you can teach it to friends or family members.
10. Make a collage of pictures that you've cut out of magazines. (Ask for a grown-up's permission first.)
11. Create a piece of art using small pieces of color you've cut from magazine pictures. (Ask for a grown-up's permission first.)
12. Make a scrapbook of your friends or of your favorite sports teams or athletes.
13. Think of ways to arrange your room differently. (Ask for a grown-up's permission before you make any changes!)
14. Practice sports skills like dribbling a basketball or soccer ball.
15. Design a room, house, or park on grid paper.
16. Make a comic book.
17. Learn jokes; do a comedy routine for family or friends.
18. Practice telling a story well – changing your voice for different characters, etc. Give a dramatic presentation for younger kids.
19. Learn origami. (Use books from your school library or public library.)
20. Make up a secret code and send messages to friends or family members.
21. Learn how to juggle. Later, you can perform for friends or family members.

Parents and Teens:

1. Set a screen time limit
    a. "Activate Screen Time/ Digital Wellbeing"
    b. Set screen time passcode (apple devices- and others?)
    c. "Set time limits for apps"
        i. Explain why you're limiting screen time
    d. "Downtime" schedule time away from the screen
2. Download a productivity app that will reward you for putting your phone down (i.e., "Forest")
3. Delete useless games and apps on your phone
4. Disable non-emergency notifications and alerts (i.e., social media apps, group chats, etc.)
5. Take a social media break
6. Share your goal to cut back on screen time with those who are close to you
7. Try not to watch TV in bed

Kids:

1. Enforce a "no phone zone" (i.e., at the dinner table, after a certain time at night/before bed, etc.)
2. Schedule time with your child to disconnect. Ask your child to plan a reasonable screen-free "family day" (i.e., family game night, a walk to his or her favorite park, etc.)
3. Identify the benefits (fun) of being in the moment (for example, say to your child: "I'm having a great time with you. It feels great to be present and doing this with you" or "You look like you're having so much fun and look, we haven't even used our phones!")
4. Model healthy electronic use
5. Encourage your child's screen-free interests/hobbies

_____'s Screen-Time Log

	Example (minutes)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
TV								
Morning	10							
Afternoon	45							
Evening	60							
Computer								
Morning								
Afternoon	45							
Evening	90							
Video/Handheld Games								
Morning	20							
Afternoon	30							
Evening								
TOTAL MINUTES	300	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
IN HOURS (divide the "Total Minues" by 60)	5	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

_____'s GO Activity Log

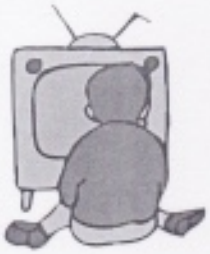
	Example (minutes)	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
GO Activity								
Morning (before noon)								
Afternoon (noon-6:00)	45							
Evening (6:00-bedtime)	20							
TOTAL MINUTES	**65**							

Instructions:

1. Record the **number of minutes in each part of the day** (morning, afternoon, and evening) that you did GO activities. For a PE class, record half the total number of minutes of the entire class.

2. Record the number of minutes for as many of the seven days as possible. (**Quick Help**: 1 hour = 60 minutes; 1.5 hours = 90 minutes; 2 hours = 120 minutes; 2.5 hours = 150 minutes) Then add the total number of minutes for each day at the bottom of the column.

3. Return your GO Activity Log to your teacher by _____ (due date).



SCREEN-TIME PLAN



A Sample Plan

Weekday		Saturday	
4:00–5:00	Watch two TV shows	10:30–11:30	Watch two cartoons
6:30–7:30	Instant messaging with friends	1:00–1:30	Surf the Internet
		5:30–6:00	Play a handheld game

_____'s Plan

Weekday	Saturday
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



Goal Setting:
NO Food During Screen-Time

I, _____, am setting a goal

not to eat or drink anything while I'm in front of a screen ***at least***

one time before _____.
(Due date)

But if I eat or drink anything, it will be one of the following GO foods:

_____

_____

_____

_____

_____
(My signature)

Theme: Screen-Time
Lesson: Move-Time

Grade Levels: 3–5
Additional Activity: 2



Goal Setting: Reduce Screen-Time

I, _____, am setting a goal

for my screen-time to be 2 hours or less on these two days:

_____ and _____.

Here's what I'm ***not*** going to do so I can reduce my screen-time:

_____

_____

_____

_____

I'm going to achieve this goal by _____
(Due date)

_____
(My signature)