



Fuel Their Minds Parent Corner

Ideas for Better Eating and Active Play with Young Children



70 Cottonwood St. Woodland, CA 95695
Phone: 530-666-8720

<http://ceyolo.ucdavis.edu>
email: ceyolo@ucdavis.edu

What to Watch?

Screens are everywhere. Cell phones, tablets, televisions, and computers are all screens that are now a part of our daily life. Young children are sensitive to screens and need help and direction to understand what is okay to view. Spending time watching and interacting with screens for long periods is unhealthy. Staying indoors and not playing with other children hurts children's social and emotional development. Too much time spent in front of screens raises a child's risk for obesity, sleep problems, hurts school performance, attention, attendance, and increases risky behaviors.



What is screen time?

- Any time spent in front of, or interacting with, a screen (computer, television, phone).

How much screen time is safe for children?

- No screen time for children 0-2 years of age.
- A maximum of 1 hour of quality programming for children 2-5 years of age.
- A maximum of 2 hours of recreational viewing for children 6 and older.

What can you do?

- Check out the programs and shows beforehand to make sure they are right for the age of your child.
- Understand the television rating system and how it applies to children (see below).
- Monitor screen time and set limits.
- Set an alarm or reminder to limit time and set boundaries. If limits and rules are not followed do not allow screens the next day.
- Remove all screens from sleeping areas, this helps to support good sleep.
- Only allow TV for older children when younger children are not home or awake.

Quick Guide by age:

Preschool Age

- Use short shows with positive, social, and educational messages and positive role models that show good behavior.
- Avoid scary shows with strong, negative emotions or suspense. Young children do not understand the difference between reality and fantasy, even if they say they do.
- **TV-Y** safe for all children, not expected to frighten younger children.
- Avoid negative or hurtful language, preschoolers will repeat what they have heard and seen.

Television Ratings for older/ elementary school children:

TV-Y7 Directed to older Children, 7 years and older. Themes and elements may include mild fantasy or comedic violence or may frighten children younger than 7.

TV-Y7-FV Directed to Older Children. Fantasy Violence Same as TV-Y7, but may be more intense than TV-Y7.

TV-G General Audience, most parents may find this program okay for all ages.

Little or no violence, no strong language, and little or no sexual language or situations.

TV-PG Parental Guidance Suggested, parents may find material unsuitable for younger children. Contains one or more of the following: moderate violence (V), some sexual situations (S), infrequent coarse language (L), or some suggestive dialogue (D).





Fuel Their Minds Parent Corner

Ideas for Better Eating and Active Play with Young Children



70 Cottonwood St. Woodland, CA 95695
Phone: 530-666-8720

<http://ceyolo.ucdavis.edu>
email: ceyolo@ucdavis.edu

Qué Ver?

Las pantallas están en todas partes. Los teléfonos celulares, tabletas, televisores y computadoras son todas las pantallas que ahora forman parte de nuestra vida. Los niños pequeños son sensibles a las pantallas y necesitan ayuda y dirección para comprender lo que es apropiado para ver. No es saludable pasar tiempo observando e interactuando con las pantallas durante largos periodos de tiempo. Permanecer adentro y no jugar con otros niños afecta el desarrollo social y emocional de los niños. Demasiado tiempo frente a las pantallas incrementa el riesgo para la obesidad, añade problemas de sueño, afecta el rendimiento escolar, la atención y también aumenta comportamientos arriesgados.



Que es tiempo de pantalla?

- Tiempo de pantalla es cualquier tiempo invertido en frente de, o interactuando con una pantalla (computadora, televisión, teléfono).

¿Cuánto tiempo de pantalla es seguro para niños?

- No hay tiempo de pantalla. para niños de 0-2 años de edad.
- Para niños de 2-5 años de edad, máximo 1 hora de programación de calidad.
- Para niños de 6 años o mayor, máximo de 2 horas de programación recreativa.

Que puede hacer?

- Revise los programas de antemano para asegurarse que la programación es adecuada para la edad de su niño.
- Entienda el sistema de clasificación de la televisión y cómo se aplica a los niños (véase abajo).
- Controle el tiempo de pantalla y establezca límites.
- Ponga una alarma o recordatorio para establecer límite de tiempo y poner límites. Si los límites y las reglas no son seguidas, no permita tiempo de pantallas el día siguiente.
- Retire todas las pantallas de las áreas de dormir, esto ayuda a apoyar el buen sueño.
- Sólo permita la televisión para niños mayores cuando los niños pequeños no estén en casa o despiertos.

Guía Rápida por Edad:

Edad Preescolar

- Utilice programas cortos con mensajes positivos, sociales y educativos y modelos positivos que muestran buen comportamiento.
- Evite programaciones de miedo con emociones fuertes y negativas o suspenso. Los niños pequeños no entienden la diferencia entre realidad y fantasía, aunque dicen que lo hacen.
- **TV-Y** seguro para todos los niños, que no se espera para asustar a los niños más pequeños.
- Evite el lenguaje negativo o hiriente, niños en edad preescolar tienden a repetir lo que han oído y visto.

Clasificaciones de televisión para niños mayores / primaria:

TC-Y7- Dirigido a niños mayores, 7 años de edad. Los temas y elementos pueden incluir suave fantasía o violencia cómica o pueden asustar a niños menores de 7.

TV-Y7-FV- Dirigido a niños mayores. Violencia de fantasía igual que TV-Y7, pero puede ser más intenso que TV-Y7.

TV-G- Audiencia general. La mayoría de los padres pueden encontrar este tipo de programación apropiado para todas las edades. Se ve poca o ninguna violencia, ningún mal lenguaje y poco o ningún lenguaje sexual o situaciones sexuales.

TV-PG- Se recomienda la supervisión paterna, los padres pueden encontrar material inadecuado para menores. Contiene uno o más de los siguientes:

violencia moderada (V), algunas situaciones sexuales (S), e infrecuentes, lenguaje inapropiado (L), o algunos diálogos provocativos (D).

