

# TURN OFF THE TV TURN ON PLAY

**DID YOU KNOW THAT CHILD EXPERTS RECOMMEND NO MORE THAN 1 TO 2 HOURS OF TV PER DAY?**

## HERE ARE SOME TIPS:

- Fill your child's day with people, quiet learning activities, music and play.
- Choose what your child watches. Some children's programs and videos may help children think and learn. They may feature such things as numbers, colors and letters.
- Watch TV with your child. Children learn as they talk with you about what they see. If they see bad or unhealthy habits and choices, talk with them about why these are not good things to do.
- Be a good role model. Limit your own TV viewing.
- Sleep problems may happen, especially when there is a TV in the child's bedroom.

## BEFORE THE TV GOES ON, ASK THESE QUESTIONS.

### WHAT WILL MY CHILD MISS?

- The MORE children watch TV or videos the LESS they interact with real people.
- The more children watch TV or videos, the less they use their own ideas and imagination.
- The more children watch TV or videos, the less time they have to run, jump, crawl and roll. In order to grow and stay at a healthy weight, children need to have active play time.

### WHAT WILL MY CHILD LEARN?

- If a TV program shows kindness and respect, children learn to be gentle, care and share. If it shows violence, children learn to hit and shout.
- If TV ads and programs show healthy food choices, children learn they can choose healthy foods. If they show sweet and fatty foods, children learn to want those kinds of foods.



Children learn  
best by doing  
things with you!

## WHAT ELSE CAN MY CHILD DO WHEN I'M BUSY?

Rather than turn on the TV for background noise, give your children toys that help them think for themselves, like books, puzzles, play dough, paper to doodle or draw on, or craft supplies. Your child can have fun doing simple things like playing with the pots and pans in a safe place. Plan some active time, too. Praise children when they entertain themselves without relying on TV.

**REMEMBER: EVEN THOUGH SOME TV IS EDUCATIONAL, CHILDREN NEED TIME TO EXERCISE TO STAY HEALTHY.**

## FOR MORE INFORMATION

Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call **515-281-6650**, or visit <https://hhs.iowa.gov/wic/how-to-apply> or [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com).

Adapted from Pennsylvania WIC Program. This institution is an equal opportunity provider. January 2021



**wic** IOWA  
Iowa  
**HHS**

# APAGUE LA TV ENCIENDA EL JUEGO

**¿SABÍA USTED QUE LOS EXPERTOS RECOMIENDAN NO MÁS DE 1 A 2 HORAS DE TELEVISIÓN POR DÍA?**

## AQUÍ TIENEN ALGUNOS CONSEJOS:

- Llene el día de su niño con interacciones con personas, actividades de aprendizaje, música, y juegos.
- Escoja lo que su niño vea en la televisión. Algunas programaciones pueden ayudar a los niños a aprender y a pensar. Estos pueden incluir cosas como los números, los colores y el abecedario.
- Vea la televisión con su niño. Los niños aprenden cuando hablan con usted acerca de lo que ellos ven. Si ven cosas malas ó malas costumbres y decisiones, explíqueles por qué esas cosas no son buenas.
- Sea un buen ejemplo para los niños y limite el tiempo que usted vé la televisión.
- Pueden presentarse problemas para dormir, especialmente cuando hay una TV en la habitación del niño.

## ANTES DE PRENDER LA TELEVISIÓN HÁGASE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS. ¿QUÉ PERDERÁ MI NIÑO?

- Entre más televisión vean los niños menos interacción tendrán con personas.
- Entre más vean la televisión y los videos menos usaran sus propia imaginación e ideas.
- Entre más vean la televisión y los videos menos tiempo tienen para correr, saltar, gatear, rodar por el suelo. Para crecer y mantener un peso saludable, los niños necesitan tener tiempo para jugar.

## ¿QUÉ ES LO QUE APRENDE MI NIÑO?

- Si un programa muestra amabilidad y respeto, los niños aprenden a ser amables, cariñosos y aprenden a compartir. Si una programa muestra violencia, los niños aprenden a ser violentos y a gritar.

- Si los comerciales muestran buenas decisiones alimenticias, los niños aprenden a escoger comidas saludables. Si los anuncios muestran comidas dulces y llenas de grasa, los niños aprenden a desear esos tipos de comidas.

## ¿QUÉ OTRAS COSAS PUEDE HACER MI NIÑO CUANDO Y ESTOY OCUPADO?

En vez de prender la televisión para ruido de fondo, déle a su niño juguetes que le ayuden a pensar por sí mismo, como libros, rompecabezas, plastilina, papel para dibujar ó materiales para trabajos manuales. Su niño puede divertirse haciendo cosas muy sencillas tales como jugar con los cazuelas y ollas de la cocina en un lugar seguro. Reserve algún tiempo para hacer actividades físicas con su hijo. Alabe a su niño cuando se entretenga solo sin depender de la televisión.

**RECUERDE: AUNQUE ALGUNOS PROGRAMAS DE TELEVISIÓN SON EDUCATIVOS, LOS NIÑOS NECESITAN TIEMPO PARA HACER EJERCICIO PARA MANTENERSE SALUDABLES.**

## PARA MÁS INFORMACIÓN

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al **515-281-6650**, o visite <https://hhs.iowa.gov/wic/how-to-apply> o [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com).

Adaptado del programa WIC de Pennsylvania. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Enero 2021



Los niños aprenden cuando usan sus mentes y sus cuerpos. ¡Aprenden más cuando hacen cosas con usted!



**wic** IOWA  
Iowa  
**HHS**