

# Food & Fun Afterschool 2<sup>nd</sup> Edition

## Parent Communications

---

### Unit 8: Tune Out The TV

#### About Parent Engagement

Engaging with families in after school time is associated with increased family involvement in children's education and school, improved relationships between parents and children, and improved implementation and outcomes for afterschool programs\*.

This Parent Communication packet contains Parent Engagement Activities, a Newsletter Article, and an Email Message for you to use with each Food & Fun unit. These tools are intended to help you connect with and educate parents on the key messages in Food & Fun.

It is important to engage parents on a regular basis in a variety of ways. Here are some ways that programs have engaged parents at after school:

- Have a conversation with parents at pick up
- Create a bulletin board with the key messages from each Food & Fun unit
- Involve parents in daily physical activities and snack time
- Hold regularly scheduled events each month, like a parent's night

*\*Focus on Families! How to Build and Support Family-Centered Practices in After School. A Joint Publication of: United Way of Massachusetts Bay, Harvard Family Research Project, and Build the Out-Of-School Time Network.*

#### Parent Engagement Activities

Experiment and be creative- come up with your own ideas or modify the activities below to engage parents at your after school program!

- **Brainstorm TV-free activities.** Put up a poster board or tack a large piece of paper onto the wall by the sign-out book. Ask parents and kids to write down their favorite TV-free activity on the board. Keep the poster up for a week and encourage families to write something down every day. At the end of the week record all of the favorite activities and distribute to parents.
- **Encourage Commercial Mania.** Encourage parents to do the Commercial Mania activity from Food & Fun at home with their kids. Print out copies of the instructions and hand out to parents at pick-up. Follow-up with families to see what they discovered, and ask how they liked the activity!

For more information, visit [www.foodandfun.org](http://www.foodandfun.org).

## Newsletter Article

*Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit "Provided by Harvard School of Public Health Prevention Research Center on Nutrition and Physical Activity."*

### **TUNE OUT YOUR TV FOR BETTER HEALTH!**

American children watch about 3 hours of TV a day. Many watch more than that. Sound like a lot? Think about your average day. In the morning, the kids might watch an hour while eating breakfast and getting ready for school. After school, kids might watch another hour before dinner, and then another hour before bed. Three hours comes and goes pretty easily.

This month children at our program will be encouraged to turn off the TV.

#### **The key messages for parents are:**

- Limit children's overall screen time (TV, videogames, internet surfing, etc.) to less than 2 hours per day.
- Do not allow television sets in children's bedrooms.
- Help children find other things to do besides watching TV, such as playing games, doing crafts or being active.
- Be a good role model and limit your own TV viewing and computer time at home.

#### **The key messages for kids are:**

- Moving your body keeps you fit!
- Do something active instead of watching TV, playing videogames, or spending time on the computer.

Our goal is to make children aware of how much TV they watch and encourage them to trade some of that time for activities that are more positive for their bodies and minds. Setting limits on TV and other screen time (like computer and video games) can benefit your children's health.

How is TV a problem for health? Watching several hours of TV each day can lead to less physical activity, over eating, and higher risk for becoming overweight. TV watching also may influence children to make unhealthy food choices because they see a lot of advertisements for foods that are high in sugars and calories.

A few quick facts...

- Each day, children receive about 58 commercial messages from television alone. About half of these are for food.

- Close to 98% of food commercials on weekend morning network TV are for unhealthy foods high in calories, sodium, or sugar.
- Food and drink marketing aimed at kids has more than doubled during the last 10 years from \$7 billion to \$15 billion a year.

What's a parent to do? Set limits! Children over the age of 2 should watch TV, play video games, or use the computer less than 2 hours each day.

### Tips for Success

- **No TV during meal times.** Turn off the TV and talk to your children during meal times.
- **No TV sets in any bedrooms.** Keep TVs in common areas and out of kids' bedrooms.
- **No Surfing.** Only watch favorite shows instead of finding something to watch.
- **Use technology:** Screening devices can remove commercials and limit the time kids spend watching TV. TiVo or TV Allowance are helpful tools
- **Be a good role model:** Limit your own TV viewing. Kids will learn from you!
- **Endure kids' complaints:** This may be a parent's biggest challenge. Although it may be hard at first, limits on TV can actually help you spend more time as a family. You can free up time to do other things like play games, read, or just be together. Stick with it!
- **Help kids deal with boredom:** Be prepared to suggest other activities. Over time, kids will start to enjoy other pastimes even more!

For ideas on how to promote TV turnoff, check out <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/live-it/screen-time.htm>. You can also find helpful ideas for activities to substitute for TV time by visiting [www.cdc.gov/youthcampaign](http://www.cdc.gov/youthcampaign) or [www.bam.gov](http://www.bam.gov).

For more on keeping your family healthy, visit [www.foodandfun.org](http://www.foodandfun.org).

### [Side Bar]

#### Suggested Rules to Live By

- Less than 2 hours of total screen time each day (including TV, non-school related computer, and video games).
- No TV during meal times.
- No TV during homework.
- No TV in any bedrooms.
- No eating while watching TV.
- No channel surfing- watch favorite shows only.
- Limit viewing to set days and times.

## Email Message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject: **Healthy Habits Power Tips—Tune Out the TV**

Dear (*insert program name*) Parents:

This month children at the (*insert program name*) will be encouraged to turn off the TV.

### The key messages for parents are:

- Limit children's overall screen time (TV, videogames, internet surfing, etc.) to less than 2 hours per day.
- Do not allow television sets in children's bedrooms.
- Help children find other things to do besides watching TV, such as playing games, doing crafts or being active.
- Be a good role model and limit your own TV viewing and computer time at home.

### The key messages for kids are:

- Moving your body keeps you fit!
- Do something active instead of watching TV playing videogames, or spending time on the computer.

Our goal is to make children aware of how much TV they watch and encourage them to trade some of that time for activities that are more positive for their bodies and minds. Setting limits on TV and other screen time (like computer and video games) can benefit your children's health.

You can support this goal by reinforcing the key messages at home, and by following these **Healthy Habits Power Tips**:

- **Be a good role model.** Limit your own TV viewing. Your children will learn from you!
- **Limit TV and other screen time (like computers or video games) to less than 2 hours per day.** This can be done by keeping television sets out of everyone's bedrooms, limiting viewing to specific days or times, watching only favorite shows, and not allowing TV during meals or homework times.
- **Have screen-free days!** Plan family activities that do not include TV or movies. Check into local sports and recreation programs that are offered after school and on weekends. Some programs are free, and many offer scholarships. Also look at the TV Free Network website ([www.tvturnoff.org](http://www.tvturnoff.org)) for activity ideas.
- **Suggest other activities.** Help kids deal with boredom by suggesting other activities. For example, plan a family game night or suggest that kids trade 30 minutes of TV for 30 minutes of reading.

- **Use technology.** Screening devices can remove commercials and limit the time kids spend on the computer or watching TV. TiVo, TV Allowance, and parental controls on Windows Vista are all helpful tools.

Want to learn more?

Click <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/live-it/screen-time.htm> for ways to promote TV free family time.

Visit <http://www.cdc.gov/youthcampaign/marketing/adult/index.htm> or <http://www.bam.gov/> for ideas on keeping kids busy and having fun without TV.

For more on keeping your family healthy, visit [www.foodandfun.org](http://www.foodandfun.org).

# Food & Fun Afterschool 2<sup>nd</sup> Edition

## Parent Communications- Spanish

---

### Newsletter Article

*Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit, "Proporcionado por Harvard School of Public Health Prevention Research Center sobre la Nutrición y la Actividad Física y la YMCA de USA."*

## **APAGUE EL TELEVISOR PARA MEJORAR LA SALUD**

En los Estados Unidos los niños ven unas 3 horas diarias de televisión. Muchos ven televisión por más tiempo. ¿Le parece demasiado? Piense en un día típico . Por la mañana puede que los niños vean una hora de televisión mientras toman el desayuno y se preparan para la escuela. Después de la escuela puede que los niños vean otra hora más durante la cena, y luego otra más antes de acostarse. Tres horas pasan sin que nos demos cuenta.

Este mes alentaremos a los niños del programa (*insert program name*) a que apaguen el televisor.

### **Los mensajes claves para los padres son:**

- Limite el tiempo total que los niños pasan frente a la pantalla (televisión, juegos de video, Internet, etc.) a menos de 2 horas diarias.
- No permita televisores en los dormitorios de los niños.
- Ayude a los niños a descubrir otras actividades además de mirar televisión, tales como jugar juegos, hacer manualidades o estar activo.
- Sea un buen modelo de conducta y limite su propia cantidad de tiempo frente al televisor o la computadora en el hogar.

### **Los mensajes claves para los niños son:**

- ¡Mover el cuerpo te mantiene en forma!
- Realiza alguna actividad en lugar de mirar televisión, jugar vídeo juegos o pasar tiempo frente a la computadora.

Nuestro objetivo es que los niños tomen conciencia de cuánta televisión ven y alentarlos a cambiar parte de ese tiempo por actividades más positivas para el cuerpo y la mente. Limitar el tiempo frente a la televisión y otras pantallas (tales como la computadora y los juegos de video) puede ser beneficioso para la salud de sus hijos.

¿Cómo ver televisión puede ser un problema para la salud? El ver varias horas de televisión diarias puede resultar en menos actividad física, comer de más y un mayor

riesgo de sobrepeso. El ver televisión también puede influenciar a los niños en la selección de alimentos malsanos a través de muchos comerciales para alimentos altos en azúcar y calorías.

### Algunos datos rápidos...

- Cada día, los niños reciben cerca de 58 mensajes comerciales a través de la televisión. Alrededor de la mitad de éstos son comerciales de alimentos.
- Cerca del 98% de los comerciales de alimentos de las cadenas de televisión, durante la mañana de los fines de semana, son de alimentos malsanos, altos en calorías, sal o azúcar.
- El mercadeo de alimentos y bebidas dirigido a los niños se ha más que duplicado durante los últimos 10 años, de \$7 mil millones a \$15 mil millones al año.

¿Qué pueden hacer los padres? ¡Establecer límites! Los niños mayores de 2 años de edad deben ver televisión, jugar videojuegos o usar la computadora por menos de 2 horas al día.

### Consejos para tener éxito

- **No permitir ver televisión durante las comidas.** Apague el televisor y converse con sus hijos durante las comidas.
- **No permitir televisores en los dormitorios.** Mantenga los televisores en las áreas comunes, fuera de los dormitorios de los niños.
- **No cambie canales.** Vea sólo los programas favoritos en lugar de encontrar algo que ver.
- **Utilice la tecnología:** los dispositivos de filtración pueden eliminar los comerciales y limitar el tiempo que los niños pasan frente al televisor. El "TiVo" o el "TV Allowance" son herramientas útiles.
- **Sea un buen modelo de conducta:** limite su propio tiempo frente al televisor. Los niños aprenderán de usted.
- **Aquante las quejas de los niños:** éste podría ser el reto más grande para los padres. Aunque resulte difícil al principio, limitar la televisión puede ayudarlo a pasar más tiempo en familia, y darle más tiempo libre para hacer otras cosas como jugar, leer, o simplemente estar juntos. Sea consistente
- **Ayude a los niños a lidiar con el aburrimiento:** esté listo para sugerir otras actividades. Con el tiempo, los niños comenzarán a disfrutar otros tipos de pasatiempos.

Para obtener ideas sobre cómo promover el apagar el televisor, visite [http://www.common sense media.org/sites/default/files/CSM\\_Tip\\_SP\\_JunkFood.pdf](http://www.common sense media.org/sites/default/files/CSM_Tip_SP_JunkFood.pdf)

Para más información, visite [www.foodandfun.org](http://www.foodandfun.org).

### **[Side Bar]**

#### **Reglas sugeridas a las cuales atenerse**

- Menos de 2 horas diarias de tiempo total frente a la pantalla (televisión, computadora en actividades no escolares y videojuegos).
- No permitir ver televisión durante las comidas.
- No permitir ver televisión mientras se hace la tarea.
- No permitir televisores en los dormitorios.
- No comer mientras se mira televisión.
- No cambiar canales: ver solamente los programas favoritos.
- Limitar el ver televisión a días y horas fijos.



## Email Message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject: **Consejos útiles para lograr hábitos saludables: Apague el televisor.**

Estimados Padres de (*insert program name*):

Este mes alentaremos a los niños del programa (*insert program name*) a que apaguen el televisor.

### Los mensajes claves para los padres son:

- Limite el tiempo total que los niños pasan frente a la pantalla (televisión, juegos de video, Internet, etc.) a menos de 2 horas diarias.
- No permita televisores en los dormitorios de los niños.
- Ayude a los niños a descubrir otras actividades además de mirar televisión, tales como jugar juegos, hacer manualidades o estar activo.
- Sea un buen modelo de conducta y limite su propia cantidad de tiempo frente al televisor o la computadora en el hogar.

### Los mensajes claves para los niños son:

- ¡Mover el cuerpo te mantiene en forma!
- Realiza alguna actividad en lugar de mirar televisión, jugar vídeo juegos o pasar tiempo frente a la computadora.

Nuestro objetivo es que los niños tomen conciencia de cuánta televisión ven y alentarlos a cambiar parte de ese tiempo por actividades más positivas para el cuerpo y la mente. Limitar el tiempo frente a la televisión y otras pantallas (tales como la computadora y los juegos de video) puede ser beneficioso para la salud de sus hijos.

### Consejos útiles para lograr hábitos saludables:

- **Sea un buen modelo de conducta.** Limite su propio tiempo frente al televisor. Los niños aprenderán de usted.
- **Limite el tiempo de televisión y otro tiempo frente a la pantalla (como las computadoras o videojuegos) a menos de 2 horas por día.** Esto se puede lograr al mantener los televisores fuera de todos los dormitorios, limitar la televisión a determinados días u horarios, ver solo sus programas favoritos y no permitir ver televisión durante el horario de las comidas o de tareas escolares.
- **Tengan días sin pantallas** Planifique actividades familiares que no incluyan televisión o películas. Revise los programas locales de deportes y de recreación que se ofrecen después de la escuela y los fines de semana. Algunos programas son gratuitos y muchos ofrecen becas. Consulte también el sitio web de la Red "Apague la Tele" (TV Free Network [www.tvturnoff.org](http://www.tvturnoff.org)) para obtener ideas acerca de actividades.

- **Sugiera otras actividades.** Ayude a los niños a lidiar con el aburrimiento sugiriendo otras actividades. Por ejemplo, planifique una noche de juegos en familia o sugiera que los niños intercambien 30 minutos de televisión por 30 minutos de lectura.
- **Use la tecnología.** Los dispositivos de filtración pueden eliminar los comerciales y limitar el tiempo que los niños dedican frente a la computadora o el televisor. El "TiVo", el "TV Allowance" y los controles para los padres en Windows Vista son herramientas útiles.

¿Quiere aprender más? Haga clic

en [http://www.common sensemedia.org/sites/default/files/CSM\\_Tip\\_SP\\_JunkFood.pdf](http://www.common sensemedia.org/sites/default/files/CSM_Tip_SP_JunkFood.pdf)

Para más información, visite [www.foodandfun.org](http://www.foodandfun.org).