

# Strong4Life Healthy Habits Screens Away, Go Play

**STRONG4LIFE**



**A habit is something we do over and over again, sometimes without even thinking about it.**

Practicing healthy habits regularly not only supports your child's physical health, but it can have a positive impact on their mental health, too. Try practicing healthy habits together as a family to help everyone build strong bodies and minds.

## Get moving

Regular activity is important for your child's physical and mental health. It can strengthen their body (muscles, bones and even immune system), improve their sleep and sharpen their focus. Encourage your child to limit screen time and to be active throughout the day.

Try this bingo activity with your child to get moving throughout the day.

B I N G O				
Play charades.	Have a dance party during a commercial break.	Jump rope for 30 seconds.	Hop on each foot 5 times and repeat.	Go for a walk after dinner.
Sign up for a race as a family.	Kick around a ball.	Touch your toes for 10 seconds. Repeat three times.	Go for a bike ride.	Have a speed walking race.
Complete as many high knees as you can for 1 minute.	Build a fort.	STRONG4LIFE	Design and complete an obstacle course.	Invite a friend to be active with you.
Organize a neighborhood scavenger hunt.	Strike a pose: do downward-facing dog.	Play catch.	Hold a superman pose for 10 seconds. Repeat three times.	Learn a dance routine.
Complete 10 jumping jacks. Repeat three times.	Take the stairs instead of the elevator.	Complete 10 arm circles. Repeat three times.	Go for a hike.	Stretch for 5 minutes.

## Talking about screen time

Technology can help make everyday life a little easier, but too much screen time can negatively affect our mood and take away from time to be active and connect as a family.

Here are some positive ways to talk to your child about turning off the screens and getting active:

TRY SAYING	INSTEAD OF
"We're done with screens for the day. Would you like to ride bikes or play catch?"	"You've been on your phone all day. It's time to turn it off and go exercise."
"I've noticed you watching dance videos on your phone. I'd love to learn. Let's do one together!"	"Get off your phone and go do something."

©2022 Children's Healthcare of Atlanta Inc. All rights reserved.

For more expert advice on raising healthy, safe, resilient kids, visit [Strong4Life.com](https://www.strong4life.com).

# Hábitos saludables Strong4Life

## Guarda las pantallas y sal a jugar

**STRONG4LIFE**



Los hábitos son conductas que repetimos de manera constante y algunas veces sin pensar.

Practicar hábitos saludables con regularidad, no solo promueve la salud física de tu hijo sino que también impacta positivamente su bienestar mental. Practica hábitos saludables en familia para construir un cuerpo y mente sana.

## Mantente en movimiento

La actividad regular es importante para la salud física y mental de tu hijo. Fortalece su cuerpo (músculos, huesos e incluso su sistema inmune), mejora el sueño y agudiza la habilidad de enfocarse. Alienta a tu hijo a limitar el uso de pantallas y a estar activo durante el día.

Intenta este juego de Bingo para estar en movimiento durante el día.

B I N G O				
Dilo con mimica.	Baila durante los comerciales.	Salta la cuerda por 30 segundos.	Salta en cada pie y repite 5 veces.	Sal a caminar después de cenar.
Regístrate en una carrera en familia.	Juega con la pelota.	Toca tus dedos de los pies por 10 segundos. Repite 3 veces.	Monta la bicicleta.	Haz una carrera caminando rápidamente.
Completa saltos hasta la rodilla por un minuto.	Arma un fuerte.	<b>STRONG4LIFE</b>	Diseña y completa una pista de obstáculos.	Invita un amigo a realizar actividades juntos.
Organiza una "búsqueda del tesoro" en tu vecindario.	Haz una pose de yoga: postura del perro boca abajo.	Juega a atrapar la pelota.	Posa como Superman por 10 segundos. Repite 3 veces.	Aprende una rutina de baile.
Completa 10 saltos de tijera. Repítelos 3 veces.	Toma las escaleras en lugar del elevador.	Completa 3 círculos de brazos. Repite 3 veces.	Da una caminata.	Estira tu cuerpo por 5 minutos.

## Hablando del tiempo en pantalla

La tecnología hace que nuestra vida diaria sea más fácil, pero pasar demasiado tiempo frente a una pantalla afecta nuestras emociones, nuestra actividad y el tiempo que compartimos en familia.

He aquí algunas formas para hablar con tu hijo de forma positiva sobre cómo alejarse de las pantallas y mantenerse activo:

TRATA DE DECIR	EN LUGAR DE DECIR
“Hemos terminado de usar pantallas por el resto del día. ¿Te gustaría montar en bicicleta o jugar con la pelota?”	“Has estado en el teléfono todo el día. Es hora de apagarlo y hacer ejercicio”.
“He notado que estás viendo videos de baile en tu teléfono. ¡Me gustaría aprender! ¡Hagamos uno juntos!”	“Suelta el teléfono y vete a hacer algo”.