

Screen-Free Week Is Here!

JOIN THE CHALLENGE!

Set your own goal:
one hour, one day, or one week

How do you begin?

- ✓ **Decide who will take part in Screen-Free Week**
- ✓ **Brainstorm ideas for an activity and pick a date**
- ✓ **Decide what screens to take a break from: TV? Computers? Phones? Tablets? All of them?**
- ✓ **Decide how long you'll do it for. For example, one hour a day for a week. A full week too long? Start with a weekend!**

What's Screen-Free Week?

Screen-Free Week was created to advocate for children. In the past, we would worry that kids were a target audience for the marketing of products. But today, **kids have become the product**. Their habits, their content, their location, and other kinds of personal information are being tracked and sold by companies.

Too much screen time affects children's sleep patterns, body weight, attention, and academic performance.

Screen-Free Week takes a break from the control that screens have over our children's attention and lives.

You can organize it any way you want – just you with your child, or with a group of friends. Or go big and do it as a neighborhood or community group! People have organized trips to museums, gone on bike rides, held a game night, and more.

You can take part in Screen-Free Week in the first week of May when it's traditionally done, or any date that suits you.

Sources: Screenfree.org; IPA USA



Want more health tips? Visit our website www.healthcareeducationproject.org



**healthcare
education
project**

Healthcare • Education • Action!

**SCAN HERE
TO VISIT OUR
WEBSITE**



¡Ya está aquí la Semana sin Pantallas!

¡ÚNASE AL RETO!

Fije su meta: una hora, un día o una semana

¿Cómo empezar?

- ✓ Decida quién participará en la Semana sin Pantallas.
- ✓ Discuta ideas para realizar una actividad y elija la fecha.
- ✓ Decida de qué pantallas descansará. ¿De la televisión, la computadora, el teléfono, la tableta o de todas?
- ✓ Decida por cuánto tiempo lo hará. Por ejemplo, una hora al día durante una semana. Si una semana completa es mucho, ¡empiece con un fin de semana!

¿Qué es la Semana sin Pantallas?

La Semana sin Pantallas fue creada en favor de los niños. Antes nos preocupaba que los niños fueran el mercado objetivo de la comercialización de productos. Ahora **los chicos son el producto**. Las compañías rastrean y venden la información sobre sus hábitos, sus intereses, su ubicación y otro tipo de información personal.

Pasar demasiado tiempo frente a la pantalla afecta el sueño, el peso, la atención y el rendimiento escolar de los niños.

El objetivo de la Semana sin Pantallas es descansar del control que éstas ejercen sobre la atención y la vida de nuestros hijos.

Puede empezar como quiera: solo usted con su hijo o con un grupo de amigos. También puede hacerlo a lo grande, con un grupo de vecinos o de la comunidad. Algunas personas han organizado actividades como: visitas a museos, paseos en bicicleta, noches de juegos y mucho más.

Tradicionalmente, la primera semana de mayo es la Semana sin Pantallas, pero puede participar en la fecha que más le convenga.

Fuentes: Screenfree.org; IPA USA



¡Soñar despierto es bueno!
Fomenta la imaginación y la creatividad.



¡Observar la naturaleza es divertido! Desarrolla la curiosidad y el conocimiento.



¡La actividad física es esencial!
Para el cuerpo y la mente.

¿Desea más consejos de salud? Visite nuestro sitio web, www.healthcareeducationproject.org



healthcare
education
project

Healthcare • Education • Action!

ESCANEE AQUÍ
PARA OBTENER
MÁS RECURSOS

