

KIDS AND SCREEN TIME

Reprinted from Just Mommies

Let's be honest. We all struggle with screen time. We are all part of a vast, sociological experiment that is unfolding in all of our lives...and that of our kids. Our screens, with advances such as widespread access to high speed Internet, smartphones, and social media are changing the way we connect with one another, work, and play. Since these technologies are rapidly evolving, it might feel like we are trying to catch a snowball rolling down a steep hill. Not only is it getting away from us, it is growing in size.

How Much is Too Much?

The American Academy of Pediatrics recommends no more than two hours of entertainment time per day for school-age kids, and no more than one hour per day before school-age. This encompasses basically any electronic device that has a screen on it, including TVs, computers, video games, iPhones, iPads or any other yet-to-be-invented entertainment device. It's also recommended that children under two years of age not be exposed to any screen time, because it can interfere with imaginative play and cognitive development.

Helpful Pointers

- 1. Agree on a clear set of rules with your child on screen time in the home.** Talk to your child on when you think it is appropriate and inappropriate to use screens. Agree times when screens are allowed and not allowed in the home. For example, dinner time, homework time and bedtime.
- 2. Do as you say.** Modelling behavior is THE most powerful way you can influence your child's behavior.
- 3. Restrict the use of computers/devices in the bedroom.** Depending on the age of your child you may want to set a curfew or ban devices from the bedroom completely.
- 4. Buy an alarm clock for your child's bedroom and charge their phones in your room at night time.** This can be a helpful way of giving them a break from the internet.
- 5. Pick one evening a week where you do a family activity together,** whether it's movie night, games night. Doing activities together as a family will help implement screen time guidelines and offer fun alternatives.
- 6. Join in,** why not set some time aside to play your child's favorite computer game and discover the online world together.
- 7. Try not to rely on screens too much to keep the kids amused.** It can be easy to encourage kids to pick up the tablet or play a game on the computer to keep them occupied. This only confuses rules on screen time, try and stick to the agreed rules with your child and remember to set a good example.
- 8. Don't have screens always on in the background.** Turn off TVs and Computers when not in use, these can be distracting for kids if they are trying to participate in another activity.
- 9. Chat with your child about what they do online and encourage them to use their screen time for learning and education.**
- 10. Use the recommended apps on the right to manage screen time.**

RECOMMENDED APPS TO HELP REDUCE SCREEN TIME

1. Screen Time

Screen Time is a parental control app for Android and iOS. You can set a time limit on all devices, create schedule, use rewards visualization, pause your child's device as well as monitor search history. The cost for this app is just \$4 per month.

2. unGlue

unGlue is a great way to differentiate screen time across members of your family. While one child may have a goal of reducing screen time by 20 minutes, another may be working towards 2 hours. Not every child will be the same, and this app accounts of that. This app will also block specific sites. It is available on both iOS and Android.

3. Moment

Moment is a great iOS app that we absolutely love. Have you ever wanted to know exactly how much time you and your family spends on their iPhones? Well now you can with moment. This a great way to collect baseline data to help you determine the end goal, and the initial time interval.

4. bSocial

bSocial is an iOS app that offers screen time based off of the amount of time spent away from the screen. While we don't often recommend using screen time as the big pay off or the big reward, we like that this app focuses primarily on time away from the screen.

5. Parent Kit

This app will allow you to control your children's phone using your own, as if it was a remote control. Like this, you will be able to set up a schedule of his or her phone usage, to make sure they use it only when they are allowed to.

Reprinted from Sobicon.com



FAMILY EVENTS



Phillips Park Festival of Lights

Come see Aurora's largest holiday lights display

When: Every evening until December 26, 2018

Where: Phillips Park 1000 Ray Moses Drive, Aurora IL 60506

Ages: All

Cost: FREE (donations encouraged)

Hot Cocoa Crawl During Aurora's First Friday

Purchase a cocoa mug for five dollars and refill it at all the participating business during First Friday.

When: Friday December 7, 2018

Where: Downtown Aurora

Ages: All

Cost \$5 for mug

Herget MyTime Family Shadow day

Come see what your kids are learning during the MyTime program and make a holiday craft for a resident of a local nursing home as a family.

When: Wednesday, December 12, 2018

Where: Herget Middle School

Ages: ALL

Cost: FREE

Happy Birthday Illinois! Fun Scavenger Hunt

Participate in a fun Trivia game and scavenger hunt to celebrate that the State of Illinois is turning 200 years old.

When: Saturday, December 8, 2018: All day

Where: Aurora Public Library Eola Branch, 555 S Eola Rd, Aurora, IL 60504

Children's Department

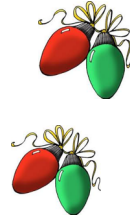
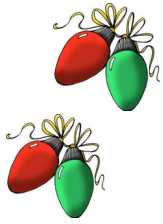
Ages: ALL

Cost FREE

Fun With The Frog Lady!

Nicholson's MyTime students having a "toad-ally" good time during the amphibian presentation.





Los Niños Y El Tiempo Que Pasan Frente A La Pantalla

Reprinted from Just Mommies

Seamos honestos. Todos luchamos con el tiempo frente a la pantalla. Todos somos parte de un vasto experimento sociológico que se está desarrollando en todas nuestras vidas....y en la de nuestros hijos. Nuestras pantallas, con avances como el acceso generalizado a Internet de alta velocidad, teléfonos inteligentes y medios sociales, están cambiando la forma en que nos conectamos, trabajamos y jugamos. Dado que estas tecnologías están evolucionando rápidamente, puede parecer que estamos tratando de atrapar una bola de nieve rodando hacia abajo. No sólo se aleja de nosotros, sino que crece en tamaño.

¿Cuánto es demasiado?

La Academia Americana de Pediatría recomienda no más de dos horas de tiempo de entretenimiento por día para los niños en edad escolar, y no más de una hora por día antes de la edad escolar. Esto abarca básicamente cualquier dispositivo electrónico que tenga una pantalla, incluyendo televisores, computadoras, videojuegos, iPhones, iPads o cualquier otro dispositivo de entretenimiento que aún no haya sido inventado. También se recomienda que los niños menores de dos años no estén expuestos a ningún tiempo frente a una pantalla, ya que puede interferir con el juego imaginativo y el desarrollo cognitivo.

Consejos Útiles:

1. Acordar un conjunto de reglas claras con su hijo durante el tiempo que pasa frente a una pantalla en la casa. Hable con su hijo cuando crea que es apropiado e inapropiado usar pantallas. Acordar las horas en que se permiten las pantallas y no se permiten en la casa. Por ejemplo, la hora de cenar, la hora de hacer los deberes y la hora de acostarse.
2. Haga lo que dice. Modelar el comportamiento es la forma más poderosa de influir en el comportamiento de su hijo.
3. Restrinja el uso de computadoras/dispositivos en el dormitorio. Dependiendo de la edad de su hijo, es posible que desee establecer un toque de queda o prohibir completamente los dispositivos del dormitorio.
4. Compre un despertador para el dormitorio de su hijo y cargue sus teléfonos en su habitación durante la noche, lo que puede ser una forma útil de darles un descanso de Internet.
5. Escoja una noche a la semana en la que hagan una actividad familiar juntos, ya sea en la noche de cine o de juegos. Hacer actividades en familia ayudará a implementar las pautas del tiempo frente a la pantalla y ofrecerá alternativas divertidas.
6. Únase, por qué no te tomas un tiempo para jugar al juego de ordenador favorito de tu hijo y descubrir juntos el mundo en línea.
7. Trate de no depender demasiado de las pantallas para que los niños se diviertan. Puede ser fácil animar a los niños a coger la tableta o a jugar un juego en el ordenador para mantenerlos ocupados. Esto sólo confunde las reglas del tiempo frente a la pantalla, trate de atenerse a las reglas acordadas con su hijo y recuerde dar un buen ejemplo.
8. No tenga las pantallas siempre encendidas en segundo plano. Apague los televisores y las computadoras cuando no estén en uso, ya que pueden distraer a los niños si están tratando de participar en otra actividad.
9. Chatee con su hijo sobre lo que hace en línea y anímelo a usar su tiempo frente a la pantalla para aprender y educarse.
10. Utilice aplicaciones para reducir y gestionar el tiempo frente a la pantalla. A la derecha hay una lista de aplicaciones sugeridas:

Aplicaciones Recomendadas Para Reducir El Tiempo Frente A La Pantalla.

1. Screen Time

ScreenTime es una aplicación de control parental para Android e iOS. Puede establecer un límite de tiempo en todos los dispositivos, crear horarios, utilizar la visualización de recompensas, pausar el dispositivo de su hijo así como supervisar el historial de búsqueda. El costo de esta aplicación es de sólo \$4 por mes.

2. unGlue

unGlue es una excelente manera de diferenciar el tiempo frente a la pantalla entre los miembros de su familia. Mientras que un niño puede tener la meta de reducir el tiempo frente a una pantalla en 20 minutos, otro puede estar trabajando hacia 2 horas. No todos los niños serán iguales, y esta aplicación lo explica. Esta aplicación también bloqueará sitios específicos. Está disponible tanto en iOS como en Android.

3. Moment

Moment es una gran aplicación de iOS que nos encanta. ¿Alguna vez has querido saber exactamente cuánto tiempo pasas tú y tu familia en sus iPhones? Bueno, ahora puedes con moment. Esta es una excelente manera de recopilar datos de línea de base para ayudarle a determinar el objetivo final y el intervalo de tiempo inicial.

4. bSocial

bSocial es una aplicación iOS que ofrece tiempo de pantalla basado en la cantidad de tiempo que se pasa fuera de la pantalla. Aunque no solemos recomendar usar el tiempo frente a la pantalla como la gran recompensa, nos gusta que esta aplicación se centre principalmente en el tiempo fuera de la pantalla. Pero realmente si su hijo está pasando más tiempo fuera de su pantalla, entonces nos encanta!

5. Kit Para Padres

Esta aplicación le permitirá controlar el teléfono de sus hijos usando el suyo propio, como si fuera un control remoto. De esta manera, usted podrá establecer un horario de uso del teléfono de su hijo, para asegurarse de que lo use sólo cuando se lo permitan.

Eventos Para Familias



Festival de Luces en Phillips Park

Venga a ver el "show" de luces navideñas más grande de Aurora

Cuándo: Todas las noches hasta el 26 de Diciembre de 2018

Dónde: Phillips Park 1000 Ray Moses Drive, Aurora IL 60506

Edades: Todas

Costo: GRATIS (se aceptan donaciones)

Festival de Chocolate Caliente en Aurora's First Fridays

Compre una taza de rellenable por cinco dólares y pruebe todos los chocolates calientes que ofrecerán los negocios participantes durante los eventos del Primer Viernes en Aurora.

Cuándo: Viernes 7 de Diciembre de 2018

Dónde: Centro de Aurora

Edades: Todas

Costo: \$5 por taza para el chocolate

Día de la sombra de la familia

Herget MyTime

Venga a ver lo que sus hijos están aprendiendo durante el programa MyTime y haga un manual de vacaciones para un residente de un asilo de ancianos local como familia.

Cuándo: Miércoles, 12 de Diciembre de 2018

Dónde: Escuela Secundaria Herget

Edades: TODAS

Costo: GRATIS

Feliz Cumpleaños Illinois:

Busqueda De Tesoros e

Información

Participe en un divertido juego de trivia y en la búsqueda del tesoro para celebrar que el Estado de Illinois está cumpliendo 200 años.

Cuándo: Sábado, 8 de Diciembre de 2018: Todo el día

Dónde: Biblioteca Pública de Aurora Sucursal de Eola, 555 S Eola Rd, Aurora, IL 60504

Departamento de Niños

Edades: TODAS

Costo GRATIS

Divertida Visita De La "Frog Lady!"

Los estudiantes de MyTime en la Escuela Nicholson se divierten durante la presentación de anfibos.

