

Healthy After School Habits for DIA Bobcats



Eat dinner with your family.



Eat dinner together at least three nights per week. Talk about your child's day.

Complete homework & spend time reading.



Turn off all screens and create an environment that children can focus in.

Get 10+ hours of sleep each night.



Children should try and be in bed with the lights off by 8:00 on most school nights.

Get active and play every day.

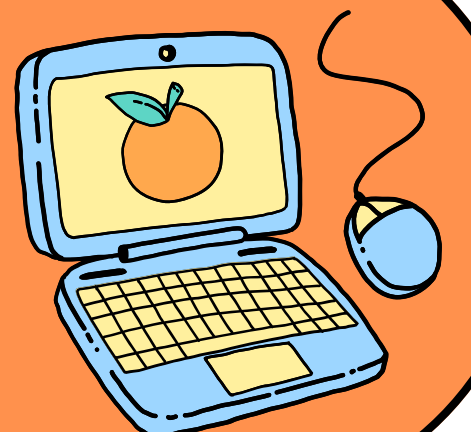


Playtime is important for childrens' brains. Encourage your child to go outside and play.

LIMIT SCREEN TIME

Limit your child's screen time to no more than 30-60 minutes each night.

Designate school nights as NO SCREEN nights!



Hábitos saludables después de la escuela para DIA Bobcats



Cena con tu familia.



Cenen juntos al menos tres noches a la semana. Hable con su hijo/a sobre su día.

Complete la tarea y pase tiempo leyendo.



Apague todas las pantallas para crear un entorno en el que los niños puedan concentrarse.

Duerma más de 10 horas cada noche.



Los niños deben estar en la cama con las luces apagadas a las 8:00pm durante las noches escolares.

Mantente activo y juega todos los días.



El tiempo de juego es importante para el cerebro de los niños. Anime a su hijo a salir a jugar.

LIMITE EL TIEMPO DE PANTALLA

Limite el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla a no más de 30 a 60 minutos cada noche.

¡Asigne las noches escolares como noches SIN PANTALLA!

