



## EL USO EXCESIVO DE PANTALLAS

en niños, niñas y adolescentes puede tener efectos negativos tanto en su salud física como en su salud psicológica.

### RIESGOS FÍSICOS:

- ✓ Obesidad
- ✓ Problemas de sueño
- ✓ Problemas visuales
- ✓ Problemas posturales



### RIESGOS PSICOLÓGICOS

- ✓ Dependencia y adicción
- ✓ Aislamiento social
- ✓ Problemas de salud mental
- ✓ Dificultades de atención y concentración



Establecer límites saludables es fundamental para asegurar que niños y adolescentes tengan un equilibrio adecuado entre el tiempo de pantalla y otras actividades necesarias para su sano desarrollo; por ejemplo, el juego al aire libre, el tiempo de conexión emocional con su familia y los momentos de socialización con amigos.