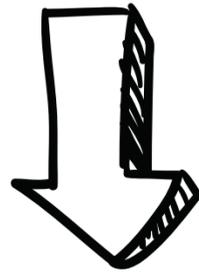




# ERES RESPONSABLE DEL USO QUE TU HIJO/A HACE DE LAS PANTALLAS (MÓVIL, TABLET, VIDEOJUEGOS...)



IMPACTO EN  
EL  
NEURODESARROLLO

SUEÑO  
Y  
FATIGA VISUAL

CONDUCTA  
FRUSTRACIÓN

OBESIDAD

HABILIDADES  
SOCIALES

IMPULSIVIDAD

Más...

NUEVA EVIDENCIA CIENTÍFICA

0-6

**CERO PANTALLAS**  
No existe un tiempo seguro de uso

7-12

Menos de una hora,  
incluyendo tiempo escolar y deberes  
**SIN ACCESO A INTERNET**  
**CON SUPERVISIÓN DEL ADULTO**

13-16

Menos de dos horas,  
incluyendo tiempo escolar y deberes  
Retrasar el acceso a internet  
**NO: YOUTUBE, TIKTOK, INSTAGRAM**

### OFRECE

# ALTERNATIVAS

E INCLUSO, HACED JUNTOS ALGUNAS DE ELLAS



**Leer**

**Juegos de mesa**



**Naturaleza**

**Bailar**

**Deporte**



**Planes con amigos**

