



**En familia nos desconectamos
para pasar tiempo juntos.**

Identifiquemos algunas señales que indican que hemos pasado demasiado tiempo frente a la pantalla.

- Dificultad para dormir

- Fatiga visual

- Bajo rendimiento escolar



- Ansiedad por estar fuera de línea

- Reducida actividad física

- Dolores musculares y articulares

Desconectarnos es posible si practicamos estrategias como:

- Hacer pausas activas al trabajar o estudiar
- Dejar las pantallas fuera de las habitaciones
- Desactivar las notificaciones de las aplicaciones



- Habilitar recordatorios para desconectarnos
- Practicar actividades "fuera de línea" durante el día



La educación
es de todos

Mineducación



1 9 4 9 - 2 0 1 9



RED DE PADRES Y MADRES