

Efectos de las pantallas en la infancia



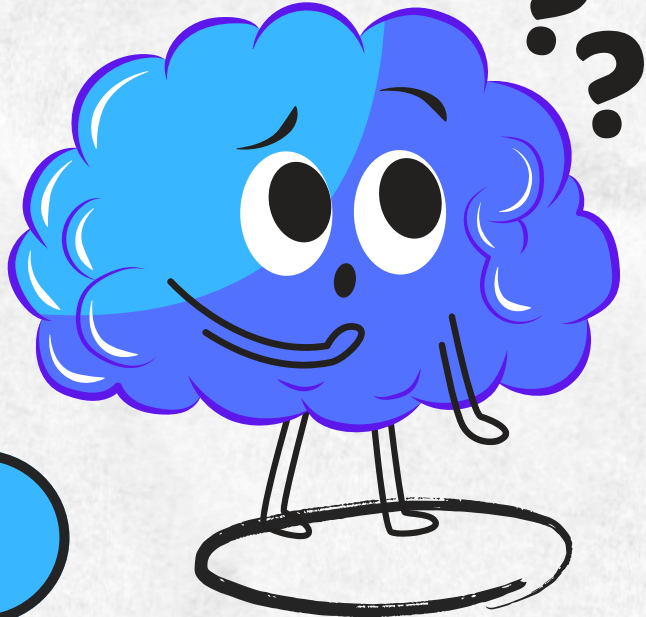
Sueño

El uso de pantallas reduce la cantidad y la calidad del sueño que es fundamental para regular nuestra salud, nuestro desarrollo emocional y nuestro desarrollo cognitivo.

1

Desarrollo cognitivo

Retrasos en el desarrollo del lenguaje.
El uso temprano y/o excesivo también se relaciona con la hiperactividad.
Disminución de la atención permanente y problemas de concentración.



2

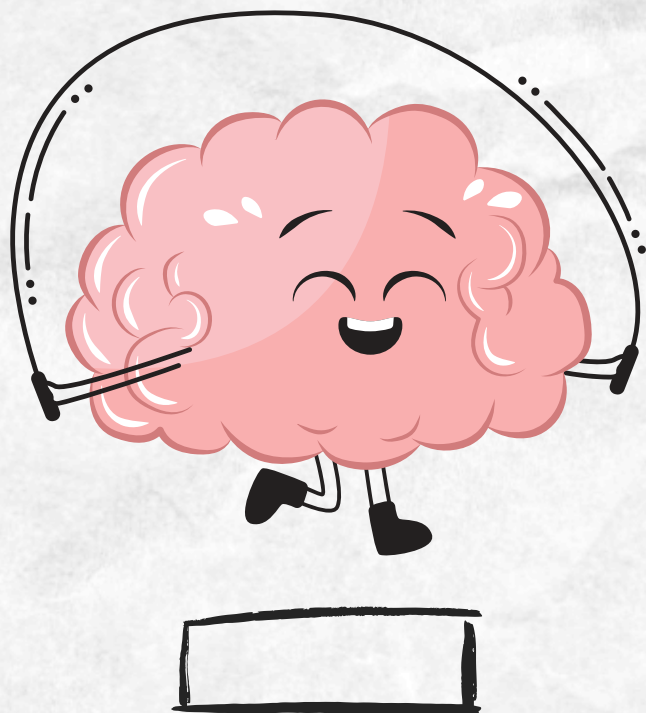
Sedentarismo y salud

El sedentarismo aumenta la probabilidad de desarrollar todo tipo de enfermedades.
El uso de pantallas también está relacionado con un aumento de la obesidad.

3

Recomendaciones

De 0 a 6 años nada de pantallas.
A partir de los 6 años dejar el uso de pantallas en el tiempo de ocio al fin de semana y solo una parte del tiempo libre.
Desarrollar alternativas de ocio sin pantallas.



4