



**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