

TEMPO DE PANTALLA OU "SCREEN TIME"

EN QUE CONSISTE?



O tempo de pantalla ou "screen time" é a cantidade de tempo que invirtes usando un dispositivo cunha pantalla. Pode ser cun smartphone, un ordenador, unha tableta, un televisor, unha videoconsola....

TEMPO MÁXIMO RECOMENDADO DE PANTALLAS SEGUNDO A IDADE

0-2 ANOS:
EVITA AS PANTALLAS

2-5 ANOS:
30-60 MINUTOS

5-12 ANOS:
60 MINUTOS

+ 12 ANOS:
120 MINUTOS

O EXCESO DE USO...

- Limita a creatividade e a imaxinación
- Impide o desenvolvemento de habilidades motoras
- Limita a capacidade de relacionarse cos demais
- Afecta á concentración
- Altera o ciclo de descanso
- Eleva o risco de padecer obesidade

*Establecer lugares
e momentos libres de
pantallas entre todos os
membros da familia pode
ser un bo comezo*

