

## **Reducir no es negar el uso de pantallas en niños**

Se registró un aumento notorio del tiempo con pantallas en niños durante la pandemia.

Esto conlleva a problemas como dificultades para obtener el sueño adecuado, reducción de la actividad física, menor tiempo compartido en familia. Sin embargo, lo que se busca es reducir el uso de pantallas, no negarlas por completo, ya que también se demostró que los niños que moderan el uso tienen mejor funcionamiento psicosocial.

Los niños pasaron un promedio de 84 minutos adicionales por día en computadoras y teléfonos celulares durante la pandemia de COVID-19, según indican los datos.

**Fuente:** El tiempo de pantalla diario de los niños aumentó un 52 % durante la pandemia - Medscape - 23 de dic de 2022.