Consejos de tu **farmacéutico**

-5 años: evitar su uso
+5 años: no más de 2 horas al día

Fomentar **actividades** alternativas de **ocio** saludable, “sin pantallas”

Evitar fatiga visual
Cada 20 minutos de exposición parpadear 20 veces y fijar la mirada a objeto lejano 20 segundos

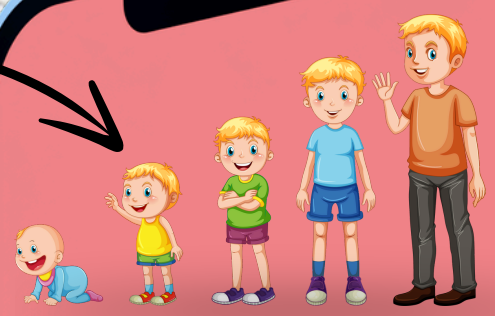
Evitar el uso de pantallas 1 o 2 horas antes de **acostarse**

Establecer unas normas de uso de Internet y de los dispositivos conectados, determinando cuánto **tiempo**, en qué momentos y **espacios** se pueden usar, y con qué objetivo.

Aprender riegos y patologías derivadas

Promover hábitos digitales saludables

Control y **supervisión** parental de los contenidos



COFM
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MADRID