



# 2

## Dos horas o menos de tiempo libre frente a la pantalla

Limitar el tiempo frente a la pantalla no sólo es bueno para nuestros ojos, sino también para nuestra salud mental. Muchas veces utilizamos el tiempo libre frente a la pantalla para desconectarnos y posponer otras tareas. Limitar el tiempo frente a la pantalla puede disminuir los sentimientos de soledad y aislamiento al permitirnos tener tiempo para formar conexiones significativas con los demás.