

Hobbies vs Scroll infinito

Boletín N°7

Descubriendo talentos fuera de la pantalla

Los **hobbies** (deporte, instrumento, arte, u otro) ayuda a que el cerebro de los niños, niñas y adolescentes crezca y se fortalezca, mejorando su memoria, concentración y bienestar.

En cambio, el **scroll infinito** estimula el cerebro de forma rápida pero superficial, lo que puede dificultar la atención y aumentar la ansiedad.

2-3 hrs

Al día en RR.SS se asocia con mayor riesgo de ansiedad y depresión



Buen uso del tiempo libre

1. **Mejora el cerebro:** actividades activas fortalecen la memoria, la concentración y el aprendizaje.
2. **Protege la salud mental:** reduce el riesgo de sintomatología ansiosa asociada al uso excesivo de redes sociales.
3. **Desarrolla habilidades para la vida:** fomenta la creatividad, disciplina y autonomía.



Reto familiar del mes

El Mapa de Talentos

Identificar una actividad artística, musical o deportiva que su estudiante quiera aprender este mes y motivarlo/a a realizarla.