

RECURSOS

Parques

Ludotecas

Centro cultural

Polideportivo



Nada enciende más
la mente de un niño
como ...

JUGAR

Stuart Brown



EAT HORTALEZA

Calle Zipaquirá 14
Hortaleza, Madrid
Teléfono: 91 381 73 47

[https://www.educa2.madrid.org/
web/centro.eoep.at.hortaleza](https://www.educa2.madrid.org/web/centro.eoep.at.hortaleza)

Diseño realizado en Canva

ENCHÚFATE A
LA VIDA,
NO
A LAS
PANTALLAS



EAT HORTALEZA



CONSECUENCIAS DEL USO DE LAS PANTALLAS

Retraso del lenguaje

Adicción

Alteración del sueño



Sedentarismo

Retraso psicomotor

Impulsividad

Baja tolerancia a la frustración

Dificultades de atención

Menor interacción social



LOS ESTUDIOS DICEN ...



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

- 1 Cero pantallas de 0 a 6 años
- 2 A partir de los 6 años que sea limitado, acompañado y supervisado
- 3 Evitar uso de pantallas en espacios no compartidos de la casa como el dormitorio
- 4 Eliminar el uso de pantallas durante las comidas
- 5 Fomentar el ejercicio físico en familia
- 6 No tener dispositivos electrónicos encendidos de fondo



¿QUÉ PODEMOS HACER?



Seamos un modelo. Usemos las pantallas de forma responsable.



Compartir las tareas cotidianas (cocinar, poner la mesa, etc.)



Hacer juegos compartidos, paseos, manualidades...



Llevar una mochila con pinturas, plastilina, puzzles, cuentos, ...



Fomentar la curiosidad por el entorno social y natural.

"Los niños no hacen lo que les dices; repiten lo que ven"