

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"**

