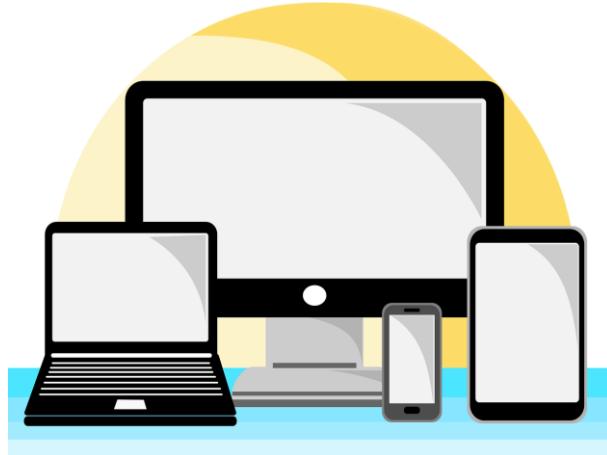


EOEP ESPECÍFICO DE DEA, TEL Y TDAH



Comunidad de Madrid



Imágenes de
pixabay.com/es



Uso responsable de las pantallas en familia

La OMS y las asociaciones de pediatría hacen recomendaciones acerca del tiempo de uso de pantallas, en función de la edad.

De 0 a 3 años, la recomendación generalizada es que los niños no utilicen pantallas.



¿Por qué debemos limitar el uso de las pantallas?

Algunas cosas a tener en cuenta

- El uso de las nuevas tecnologías ha ido adquiriendo, de una forma progresiva, una gran importancia en nuestro día a día.
- Son muy útiles y nos ayudan en el desempeño de muchas tareas y se han convertido en parte de nuestro tiempo de ocio.
- También pueden ser útiles para nuestros hijos y por ello debemos educarles en un uso adecuado y responsable de las mismas.
- Y, por todo ello, debemos ser muy conscientes de que nunca, nunca, las nuevas tecnologías deben sustituirnos en el desempeño de nuestra función parental.



Porque un uso excesivo y no tutorizado de las pantallas...

Puede alterar el proceso evolutivo del cerebro, provocando retrasos en el desarrollo del lenguaje, alteraciones en la atención...

Reduce las ocasiones de interacción con otros. Por ello pueden generar dificultades en el desarrollo de las habilidades sociales.

Promueve un tipo de ocio sedentario que, a menudo, va asociado a problemas de salud: obesidad, diabetes...

Puede alterar los ritmos de sueño, sobre todo si se utilizan antes de irse a dormir.

Genera adicción.





¿Qué podemos tener en cuenta para promover un uso responsable de las pantallas?

1. SEAMOS UN MODELO

Las normas en el uso de las pantallas no deben ser sólo para los niños, también para los adultos. Nuestros hijos deben ver a diario que hacemos un uso adecuado de las pantallas.



2. ESTABLECE UN TIEMPO DE USO

El tiempo de uso de las pantallas, como elemento de ocio, debe estar claramente limitado para todos los miembros de la familia, en función de su edad.



3. DELIMITA ESPACIOS LIBRES DE PANTALLAS

Hay que establecer zonas de la casa donde no estará permitido el uso de pantallas: los dormitorios, el comedor...



4. ESTABLECE TIEMPOS LIBRES DE PANTALLAS

Delimita aquellos momentos del día en los que ningún miembro hará uso de las pantallas: en las comidas, en los momentos compartidos de ocio, cuando se habla con otras personas, mientras caminamos por la calle....



5. ACOMPAÑA A TUS HIJOS EN EL USO DE LAS PANTALLAS



No dejes que los momentos de uso de las pantallas sean un tiempo en el que los niños estén solos.



6. SELECCIONA LOS CONTENIDOS

Debes seleccionar, con sumo cuidado, aquellos contenidos y aplicaciones a los que tus hijos tengan acceso.

7. MUÉSTRALES FORMAS ALTERNATIVAS DE OCIO

Enséñales a jugar a otras cosas, a disfrutar leyendo un cuento, a jugar con otros niños, a jugar solos...

