

- La mielina es una sustancia que recubre los axones de las neuronas, lo que permite la adecuada conexión entre ellas. Aquellos niñ@s que dedican mucho tiempo al día a las pantallas tienen niveles más bajos de mielina.
- Cuando se produce una hiperestimulación visual se limita y restringe el desarrollo de otros sentidos. Tocar, oler, saborear, son imprescindibles para conocer el entorno.
- El sentido del oído requiere de un trabajo de interacción para el correcto desarrollo del lenguaje: imitar, señalar, corregir la dicción.
- El cerebro no está tan maduro como para asimilar los cambios rápidos de imágenes.
- La melatonina es una hormona que contribuye al sueño. La luz azul de los dispositivos móviles genera problemas para dormir.
- Mantener al cerebro en constante alerta impide su descanso.

**Las tecnologías actuales
(internet, redes
sociales...) son un
instrumento de nuestra
vida cotidiana.**

**Es importante ser
modelo en el uso
sensato de los
dispositivos móviles**



Ana Cristina de Pablo Elvira
Luisa Maestro Perdices
Cristina Paricio García
M^a Pilar Mallada Viana

PEQUEÑ@S Y PANTALLAS

ENTRE LOS 0 Y 3 AÑOS



**POR UN USO APROPIADO
DE LOS DISPOSITIVOS
MÓVILES**

EN ESTA ETAPA:

Es cuando el cerebro del niñ@ crece más rápidamente.

La capacidad de concentración comienza en torno a los dos años

El aprendizaje infantil está basado en la curiosidad, la imitación y en la experimentación (tocar, oír, sentir...).

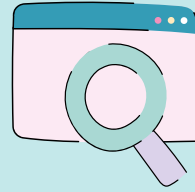
La luz, el sonido y el movimiento son las cosas que atraen la atención de los más pequeños.

Cobra importancia el juego, la exploración y la interacción con las personas de referencia.

Descubre texturas, colores, formas... Hay un aprendizaje activo.

La relación con las figuras de apego se intensifica.

El vínculo a través del juego y el contacto físico sientan las bases de un buen desarrollo emocional.



CONSECUENCIAS DEL USO DE PANTALLAS

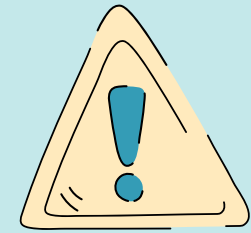
Se dan retrasos en habla y lenguaje. Con un dispositivo digital el bebé no aprende a hablar, no aprende a comunicarse porque no obtiene respuesta.

Retrasos a nivel psicomotor por la pasividad y la falta de estimulación.



Se dan condicionamientos negativos (por ejemplo: no comer si no hay pantalla) .

Problemas en el sueño por la luz azul que afecta a la producción de melatonina.



¡ATENCIÓN!

Hasta los 3 años conviene evitar las pantallas de cualquier tipo, para que el niño o la niña se centre en el juego, la interacción y la exploración del entorno.

HÁBLALE, MÍRALE, CÁNTALE, JUEGA. QUE NO TE SUSTITUYA UNA PANTALLA.

- En esta etapa el cerebro aún se está formando. Su buen funcionamiento depende del tipo de estimulación que recibe.
- La mielina es una sustancia que recubre los axones de las neuronas, lo que permite la adecuada conexión entre ellas. Aquellos niñ@s que dedican mucho tiempo al día a las pantallas tienen niveles más bajos de mielina
- Visualmente necesitamos luz natural y la interacción con el entorno para construir imágenes mentales y para la tridimensionalidad.
- Nuestro cerebro, ante una pantalla, genera cortisol y dopamina. El cortisol es la hormona del estrés. Una cantidad apropiada de ella es bueno pero, en exceso genera ansiedad.
- La dopamina es la hormona del placer. Hace que nos gusten las cosas. Se encuentra en aumento en casos de adicciones.
- La melatonina es la hormona del sueño. La luz azul de los dispositivos móviles la modifica y genera problemas para dormir.

El valor de la palabra dicha o escrita es importante. porque se ponen en juego los procesos imaginarios. A través de los cuentos favorecemos la construcción de tramas y personajes.

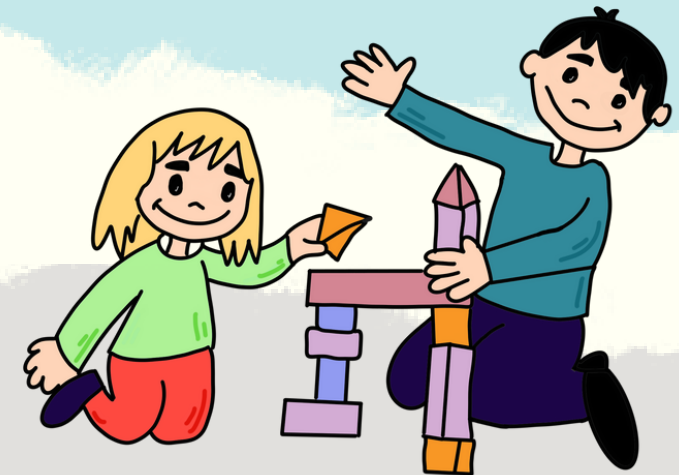
El móvil y la tablet no son un canguro, aunque el efecto hipnótico de las imágenes y sonidos continuos l@s mantiene quiet@s puntualmente. Es más, puede producir un efecto rebote

Dale pinturas y juguetes para que se entretenga, si tiene que estar sol@ un rato

El aburrimiento pone en marcha la imaginación

NIÑ@S Y PANTALLAS

ENTRE LOS 3 Y 6 AÑOS



Ana Cristina de Pablo Elvira
Luisa Maestro Perdices
Cristina Paricio García
M^a Pilar Mallada Viana

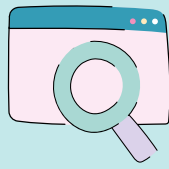
EN ESTA ETAPA:

Es el momento de ensayar con el entorno, potenciar lo imaginativo, lo creativo y los procesos de socialización en el colegio y parque. Con el juego real se aprende a regular los sentimientos.

Sobre los 4 años los niñ@s pueden aprender a controlar sus impulsos y no distraerse. Comienzan a focalizar su atención sobre una tarea concreta.

También se desarrollan las funciones ejecutivas en una parte del cerebro, la corteza prefrontal. Aparecen, entre otras cosas, la memoria operativa y la planificación.

En esta etapa los niñ@s repiten las actitudes que ven.

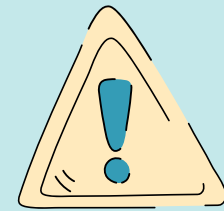


CONSECUENCIAS DEL USO INAPROPIADO DE PANTALLAS

- Confunde realidad y fantasía, aceptando todo sin crítica.
- No entiende el concepto de aburrirse. No buscan opciones de entretenimiento.
- Interfiere en las relaciones familiares.
- Se alteran las funciones ejecutivas.
- Se producen problemas psicomotores.
- El aumento de luz artificial provoca miopía.



- Es fácil que se “enganchen” a las pantallas. A esta edad el potencial adictivo es muy grande.
- Pierden la noción del tiempo dejando de hacer actividades fundamentales para su desarrollo como pintar o jugar.
- Dificulta el desarrollo de la imaginación y la creatividad.



¡ATENCIÓN!

Entre los 3 y los 6 años se recomienda un máximo de 30 minutos al día y siempre bajo supervisión de un adulto, para que el niñ@ se centre en el juego real y el simbólico (de roles)

NO CONVIENE QUE TENGAN UNA PANTALLA DE SU PROPIEDAD. NO DEBE CONOCER EL PIN O PATRÓN DE ACCESO AL MÓVIL DEL ADULTO

El cerebro no termina de formarse hasta mucho más allá de la adolescencia.

- La mielina es una sustancia que recubre los axones de las neuronas, lo que permite la adecuada conexión entre ellas. Las personas que dedican mucho tiempo a las pantallas tienen niveles más bajos de mielina.
- Nuestro cerebro, ante una pantalla, genera cortisol y dopamina. El cortisol es la hormona del estrés. Una cantidad apropiada de ella es bueno pero, en exceso genera ansiedad.
- La dopamina es la hormona del placer. Hace que nos gusten las cosas. En exceso, es la causante de las adicciones.
- La melatonina es la hormona del sueño. La luz azul de los dispositivos móviles la altera y genera problemas para dormir.

Los videojuegos mejoran la coordinación visomotriz pero, cuidado con el abuso

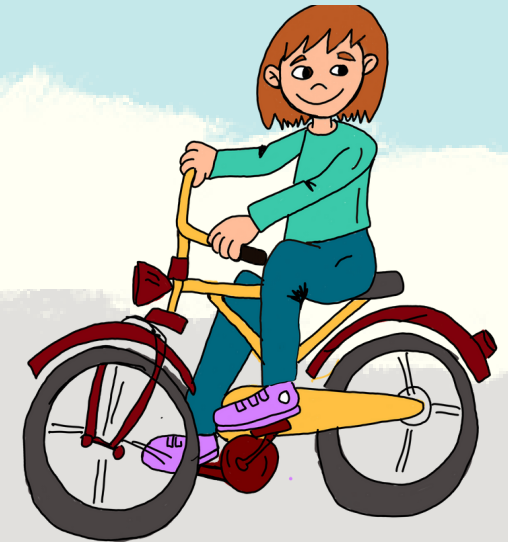
Son determinantes las interacciones sociales y las actividades de ocio compartidas



Ana Cristina de Pablo Elvira
Luisa Maestro Perdices
Cristina Paricio García
M^a Pilar Mallada Viana

CHIC@S Y PANTALLAS

ENTRE LOS 6 Y LOS 9 AÑOS



**POR UN USO
APROPIADO DE LOS
DISPOSITIVOS MÓVILES**

EN ESTA ETAPA:

Se establece el correcto equilibrio entre la capacidad de concentración y la inhibición de impulsos. Se desarrollan las habilidades motrices y verbales.

Es el periodo de los ensayos: de amistad, competencia, competitividad. Esto se consigue en la interacción real, diaria, con el grupo de iguales de referencia. Se produce el aprendizaje de habilidades sociales asertivas.

Se desarrolla el autoconcepto, autoaceptación y autoestima, con la información que nos da el mundo real acerca de nuestras habilidades, comportamiento, actitudes, aptitudes...

Se aprende la gestión de emociones y a tolerar la frustración.

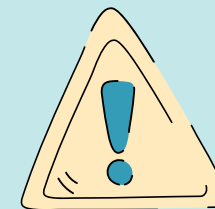


CONSECUENCIAS DEL USO DE PANTALLAS

- Puede interferir con las tareas cotidianas y las normas.
- Abusar de los dispositivos supone que la vida real les parece monótona, lenta y aburrida, ya que los contenidos en la red tienen cambios rápidos de escenas.
- No se practica el "ensayo" en las relaciones sociales.
- Aumenta el sedentarismo, y con ello los problemas de obesidad.



El móvil y la tablet no son un canguro, aunque el efecto hipnótico de las imágenes y sonidos continuos los mantiene quietos un rato. Es más, puede producir un efecto rebote



¡ATENCIÓN!

MÁXIMO 1 HORA AL DÍA.

EL CONTROL PARENTAL DEBE SER EXHAUSTIVO Y NUNCA DEBEN ESTAR A SOLAS CON UNA PANTALLA.

NADA DE REDES SOCIALES.

EL ADULTO DEBE CRIBAR LOS CONTENIDOS. NO DEBE CONOCER EL PIN O PATRÓN DE ACCESO AL MÓVIL DEL ADULTO

El cerebro no termina de formarse hasta el final de la adolescencia.

- **La mielina es una sustancia que recubre los axones de las neuronas, lo que permite la adecuada conexión entre ellas. Las personas que dedican mucho tiempo a las pantallas tienen niveles más bajos de mielina.**
- **Nuestro cerebro, ante una pantalla, genera cortisol y dopamina. El cortisol es la hormona del estrés. Una cantidad apropiada de ella es bueno pero, en exceso genera ansiedad.**
- **La dopamina es la hormona del placer. Hace que nos gusten las cosas. En exceso, es la causante de las adicciones.**
- **La melatonina es la hormona del sueño. La luz azul de los dispositivos móviles la altera y genera problemas para dormir.**

D.L.Z. 419-2023

VIDEOJUEGOS

Los videojuegos son entretenidos. No son peligrosos ni incitan conductas negativas. Simplemente, hay que poner límite al tiempo que juegan y respetar la edad aconsejada



LOS CHATS

Los grupos de colegio, de futbol, de amigos.. les ayudan a estar informados y son útiles en la práctica. Simplemente, conozca los chats en los que entra su hij@ y participe, si puede



Luisa Maestro Perdices
Ana Cristina de Pablo Elvira
Cristina Paricio García
M^a Pilar Mallada Viana

CHIC@S Y PANTALLAS

ENTRE LOS 9 Y LOS 12 AÑOS



**POR UN USO
APROPIADO DE LOS
DISPOSITIVOS MÓVILES**

EN ESTA ETAPA:



CONSECUENCIAS DEL USO DE PANTALLAS

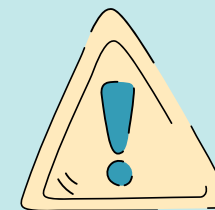
Si se excede

- Jugará en red en exclusiva. Puede estar en grupos de niñ@s sin interactuar entre ell@s.
- Aumento del sedentarismo y, por lo tanto, de obesidad.
- Cada vez más dificultad en asumir normas y límites provenientes de los adultos de referencia.
- Pueden provocar aumento progresivo de la ansiedad e irritabilidad.
- Incapacidad de tolerar frustraciones.
- Dificultad de asumir la necesidad de hacer esfuerzos para conseguir algo.



Si va bien

- Se favorecerá un buen desarrollo físico y emocional.
- Disfrutará de actividades de ocio, solo y en compañía.
- Seleccionará contenidos en la red con capacidad crítica.



¡ATENCIÓN!

MÁXIMO 1 HORA AL DÍA.

EL CONTROL PARENTAL DEBE SER EXHAUSTIVO Y NUNCA DEBEN ESTAR A SOLAS CON UNA PANTALLA.

NADA DE REDES SOCIALES.

EL ADULTO DEBE CRIBAR LOS CONTENIDOS.

SI COMIENZA A TENER DISPOSITIVOS EN PROPIEDAD, SUPERVISAR SU USO

Se incrementa la asunción de responsabilidades y derechos.

Se asumen más tareas cotidianas tanto en casa como en el colegio.

Las actividades extraescolares tienen un papel importante en lo cotidiano.

El grupo de iguales cobra cada vez más fuerza. Son determinantes las actividades compartidas.

Se cuestiona la información proveniente de los adultos de referencia. Necesitan de más explicaciones para aceptar algo como válido.

Siente placer por conocer el entorno y tener información.

Se prepara el inicio de la adolescencia.

El cerebro no termina de formarse hasta más allá de la adolescencia.

- La mielina es una sustancia que recubre los axones de las neuronas, lo que permite la adecuada conexión entre ellas. Las personas que dedican mucho tiempo a las pantallas tienen niveles más bajos de mielina.
- Nuestro cerebro, ante una pantalla, genera cortisol y dopamina. El cortisol es la hormona del estrés. Una cantidad apropiada de ella es bueno pero, en exceso genera ansiedad.
- La dopamina es la hormona del placer. Hace que nos gusten las cosas. En exceso, es la causante de las adicciones.
- La melatonina es la hormona del sueño. La luz azul de los dispositivos móviles la altera y genera problemas para dormir.

ES BUENA SEÑAL SI...

- **Compatibiliza actividades online y de la vida real.**
- **Hace un uso racional de los dispositivos móviles.**
- **Percibe los peligros que encierran algunas páginas.**
- **Tiene conciencia crítica de los contenidos de la red.**
- **Diferencia conductas inapropiadas siendo capaz de denunciar actitudes negativas.**
- **Es consciente de que un dispositivo es una herramienta a nuestro servicio y no al revés.**



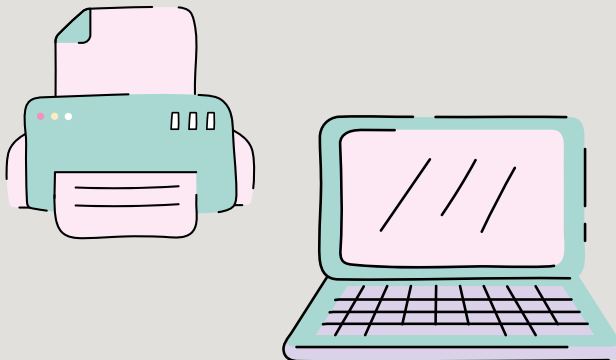
ADOLESCENTES Y PANTALLAS



Ana Cristina de Pablo Elvira
Luisa Maestro Perdices
Cristina Paricio García
M^a Pilar Mallada Viana

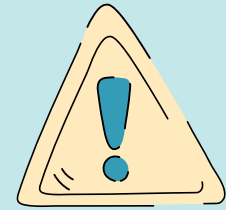
LO BUENO

- Los adolescentes , cuando viven en lo virtual, juegan y crean un mundo que pueden dominar, a medio camino entre la niñez y la edad adulta.
- La posibilidad de disponer de información de forma inmediata es un plus para resolver distintas necesidades.
- Mantenerse conectado ofrece seguridad en la adolescencia.
- La pertenencia a un grupo vincula y refuerza la socialización. Las redes sociales tiene éxito por esta razón.
- El límite de edad para determinadas redes son los 14 años, lo cual puede orientar a los padres con respecto a su supervisión.



LO MALO

- Pueden ser víctimas de ciberacoso y no saber gestionarlo.
- Tienen acceso a contenidos violentos, sexuales... sin criba.
- Problemas de convivencia en el domicilio y colegio.
- Relaciones de amistad o de pareja virtual, solo a través de la red.
- Lenguaje e información: se pierde el contexto y las connotaciones no verbales.
- Disminución del rendimiento académico.
- Se pierde la noción de realidad, como algo diferente al metaverso.
- Aumenta el riesgo de patologías en salud mental (foros que fomentan conductas de riesgo).
- Lo privado y lo público se desdibuja. Fotos y vídeos se comparten sin control.
- Aumenta la sensación de lo efímero.
- Likes que aumentan la dopamina y el cortisol y su angustia o depresión consecuentes.
- Necesidad absoluta de inmediatez.



PUEDE TENER TELÉFONO PROPIO Y NAVEGAR EN INTERNET PERO EL MÁXIMO DE EXPOSICIÓN A UNA PANTALLA NO DEBERÍA SUPERAR LAS DOS HORAS, SIN CONTAR EL TIEMPO DEDICADO AL TRABAJO ACADÉMICO



NO ES ACONSEJABLE CASTIGAR A UN ADOLESCENTE SIN INTERNET O REDES SOCIALES DURANTE UN TIEMPO EXCESIVO PORQUE QUEDA AISLADO