

#CAMBIA EL PLAN



Cómo la tecnología está transformando la educación

Campaña para reducir los riesgos del mal uso de
las pantallas sobre la salud en la infancia y
adolescencia



**“EL BUEN USO DE LAS
TECNOLOGIAS ES
COMPROMISO DE
TOD@S”**

#CAMBIAELPLAN

¿CÓMO AFECTAN LAS PANTALLAS A LA SALUD?

1

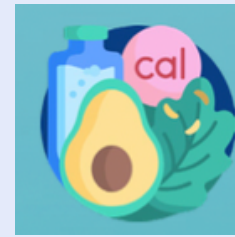
SUEÑO



Mayor riesgo de dormir menos horas y un sueño menos reparador.

2

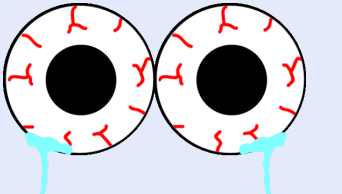
OBESIDAD



Por una ingesta más calórica y disminución de la actividad física

3

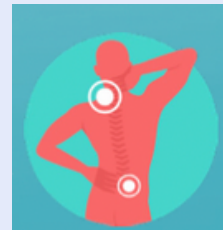
FATIGA VISUAL



Inicio o empeoramiento de miopía y presencia de ojo rojo, picor y lagrimeo

4

DOLOR



De espalda y articulaciones por malas posturas cuando usamos los dispositivos

5

ANSIEDAD



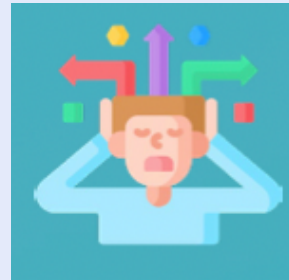
Y alteraciones del comportamiento por sentir la necesidad de estar conectados y tener dificultades para aceptar límites de los adultos

#AEPD

¿CÓMO AFECTAN LAS PANTALLAS A LA SALUD?

6 DISMINUCIÓN DE LA ATENCIÓN

Menor capacidad de atención



7 IMPULSIVIDAD

Con disminución de la capacidad de esperar



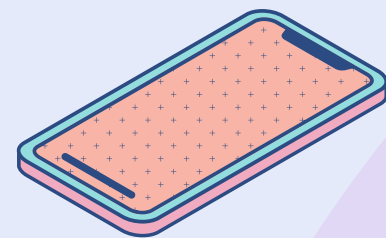
8 AISLAMIENTO SOCIAL

Presencial y elevada comparación social



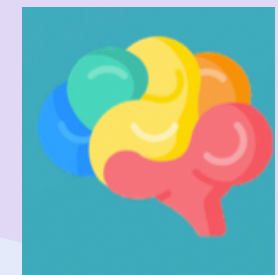
9 ACEPTAR CONDUCTAS DE RIESGO

Por acceso a información inadecuada para la edad: conductas sexuales de riesgo, disfunción sexual



10 ALTERACIÓN

En el neurodesarrollo y aprendizaje



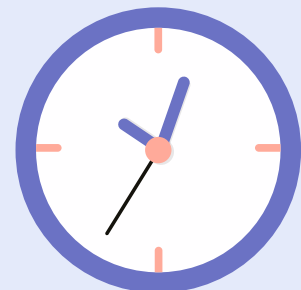
#AEPD

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS FAMILIAS

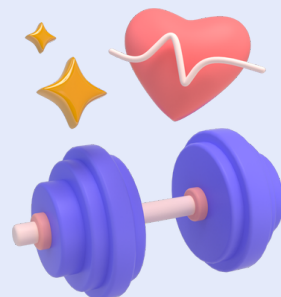
#AEP

- Establecer límites de tiempo

- 0 a 2 años - EVITAR su uso
- 3 a 5 años- MENOS de 1 HORA
- A partir de 5 años MENOS de 2 horas al día

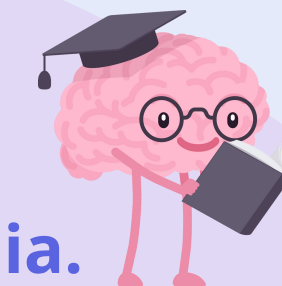


- Fomentar el ejercicio físico en familia

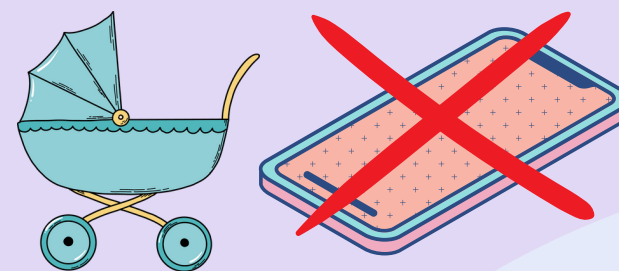


- Planificar rutinas y actividades SIN pantallas

- Atención plena sin distracciones cuando estemos estudiando, trabajando o en los tiempos de familia.



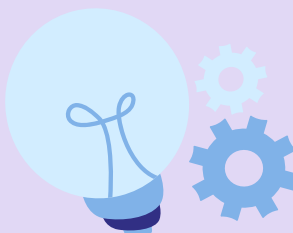
- Evitar los soportes de pantallas en el coche, carro, etc.



- Elegir contenidos apropiados a la edad



- Fomentar el uso creativo de las tecnologías



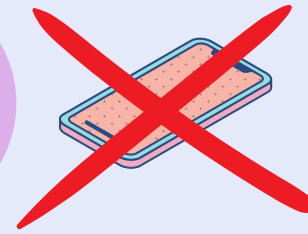
RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS FAMILIAS

#AEP

- Establecer zonas libres de pantallas



- Reducir su uso en zonas de juegos y durante las comidas



- Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse



- Fomentar el pensamiento crítico



- Trabajar la empatía digital

- Ceder nuestros dispositivos antiguos

- Establecer límites claros



- Hacer revisiones periódicas de los dispositivos

- Configurar el CONTROL PARENTAL en los dispositivos de nuestros hijos/as



CAMPAÑA #CAMBIA EL PLAN



GRACIAS

