

Estimada Comunidad Educativa:



COMO ORIENTADORES Y ORIENTADORAS, DENTRO DE LOS PROGRAMAS QUE LLEVAMOS A CABO PARA FAVORECER EL DESARROLLO Y EL BIENESTAR DEL ALUMNADO DE ESTA POBLACIÓN, VAMOS A INICIAR UN PROYECTO DE DIFUSIÓN EN RELACIÓN AL **USO DE PANTALLAS EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA.**

DESDE TODOS LOS ÁMBITOS, **SANIDAD, EDUCACIÓN Y FAMILIA**, SOMOS CONSCIENTES DE LA PREOCUPACIÓN Y DEBATE SOCIAL EXISTENTE EN RELACIÓN A ESTE TEMA.



A LO LARGO DEL CURSO VAMOS A IR PREPARANDO, EN COLABORACIÓN CON LAS PEDIATRAS DE LA LOCALIDAD, SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA (AEP), UNA SERIE DE INFOGRAFÍAS DONDE ANALIZAMOS LAS REPERCUSIONES DEL **MAL USO DE LAS PANTALLAS**, ADEMÁS DE OFRECER UNAS **ORIENTACIONES PARA SABER QUÉ HACER** AL RESPECTO.

A CONTINUACIÓN OS PRESENTAMOS LA ÚLTIMA PUBLICACIÓN DE LA **AEP**, DENTRO DEL PLAN DIGITAL FAMILIAR, QUE SERÁ LA GUÍA A SEGUIR EN ESTE PROYECTO QUE INICIAMOS.



LAS ORIENTADORAS Y ORIENTADORES DE LA LOCALIDAD, ESTAMOS A VUESTRA DISPOSICIÓN EN LOS CENTROS EDUCATIVOS.



Estimada Comunitat Educativa:



COM A ORIENTADORS I ORIENTADORES, DINS DELS PROGRAMES QUE DUEM A TERME PER A AFAVORIR EL DESENVOLUPAMENT I EL BENESTAR DE L'ALUMNAT D'AQUESTA POBLACIÓ, INICIAREM UN PROJECTE DE DIFUSIÓ EN RELACIÓ A **L'ÚS DE PANTALLES EN LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA.**

DES DE **TOTS ELS ÀMBITS**: SANITAT, EDUCACIÓ I FAMÍLIES, SOM CONSCIENTS DE LA **PREOCUPACIÓ** I DEBAT SOCIAL EXISTENT EN RELACIÓ A ESTE TEMA.



AL LLARG DEL CURS ANIREM PREPARANT, EN COL·LABORACIÓ AMB LES PEDIATRES DE LA LOCALITAT, SEGUINT LES RECOMANACIONS DE L'ASSOCIACIÓ ESPANYOLA DE PEDIATRIA (AEP), UNA SÈRIE D'**INFOGRAFIES** ON ANALITZEM LES REPERCUSSIONS DEL MAL ÚS DE LES PANTALLES, A MÉS D'OFERIR UNES ORIENTACIONS **PER A SABER QUÈ FER** SOBRE AQUEST TEMA.

A CONTINUACIÓ US PRESTEM L'ÚLTIMA PUBLICACIÓ DE L'AEP, DINS DEL PLA DIGITAL FAMILIAR, QUE SERÀ LA GUIA A SEGUIR EN ESTE PROJECTE QUE INICIEM.



LES ORIENTADORES I ORIENTADORS DE LA LOCALITAT, ESTEM A LA VOSTRA DISPOSICIÓ EN ELS CENTRES EDUCATIUS.





¿Cómo afectan las pantallas a la salud?

El mal uso del mundo digital afecta a la salud física, mental, sexual y social. En la infancia y adolescencia también afecta al neurodesarrollo y el aprendizaje.

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

con 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

6 Disminución de la atención

7 Impulsividad

con disminución de la capacidad de esperar

8 Aislamiento social

presencial y elevada comparación social

9 conductas de riesgo

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

10 Alteración

en el neurodesarrollo y aprendizaje