

EL ABUSO DE PANTALLAS Y... LA OBESIDAD

01 ESTADÍSTICAS

Los dispositivos con pantallas han tomado un gran protagonismo en el día a día, lo que coincide con un incremento en la obesidad.



02 SEDENTARISMO

La Sociedad Española de Pediatría indica que cuanto más tiempo se dedica a las pantallas, menos actividad física se hace.

03 MALA ALIMENTACIÓN

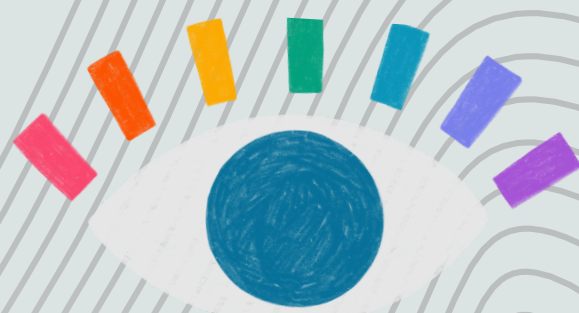
El uso de pantallas en los momentos de la comida impide prestar atención a lo que comemos, por lo que no nos damos cuenta de las cantidades ingeridas y no advertimos las señales de saciedad que el propio cuerpo nos envía.



04 INFANCIA

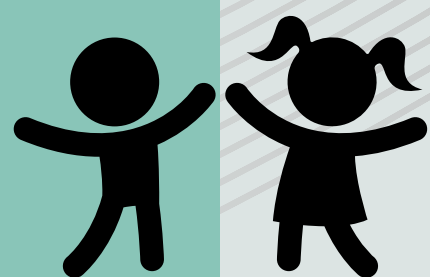
Si el uso excesivo de pantallas toma el control durante las edades infantiles, es muy complicado salir de ellos en la edad adulta.

¿QUÉ PODEMOS HACER?



01 ENCUENTROS SOCIALES

Favorecer la relación de los/as hijos/as con sus iguales, de manera presencial. Organizar, como padres y madres, encuentros que propicien esta interacción social.



02 RUTINAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Planificar rutinas, actividades y deporte para toda la familia, según la edad, semanalmente.

03 ATENCIÓN PLENA

Siempre que sea posible es importante compartir con la familia el momento de las comidas para ofrecer un buen modelo, además de aprovechar para conversar, sin mirar a ninguna pantalla, consiguiendo una atención plena.



04 SUPERVISIÓN FAMILIAR

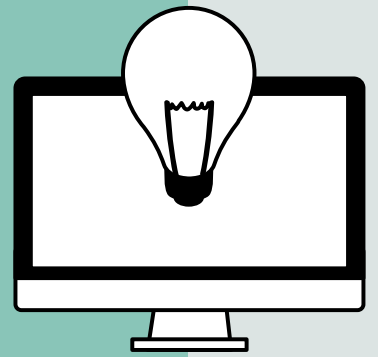
Elegir contenidos apropiados a la edad de los niños/as y asegurarnos que vienen de fuentes fiables, así como controlar el tiempo diario de exposición a pantallas.



EL ABUSO DE PANTALLAS Y... EL SUEÑO

01 LUZ BLANCA Y AZUL

Tanto la luz blanca como la luz azul tienen un efecto estimulante en nuestro cerebro que provocan que muchas veces no podamos conciliar el sueño.



02 CICLO DEL SUEÑO

El sueño durante la noche reequilibra nuestro organismo. La luz artificial por la noche confunde a nuestro cerebro y reduce la melatonina, que es la hormona que nos ayuda a dormir.

03 IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LOS NIÑOS/AS

El cerebro se desarrolla hasta los 20 años. Una de las últimas áreas en desarrollarse son las habilidades cognitivas: comprensión abstracta, el juicio y la capacidad de regular emociones.



04 CALIDAD DEL SUEÑO

El uso de pantallas antes de ir a dormir afecta a los niños/as. Este sueño de baja calidad provoca somnolencia diurna que a largo plazo puede afectar al rendimiento académico, al humor e incluso puede generar ansiedad.



¿QUÉ PODEMOS HACER?



01 LÍMITE DE TIEMPO

Establece límites y cúmplelos:
0 pantallas para los menores de 2 años.
Menos de 1 hora entre los 2 y 4 años.
Menos de 2 horas entre los 5 y 17 años.



02 UN BUEN PLAN

Si se usan pantallas que sean interactivas, no violentas, educativas y prosociales, pero siempre que se pueda, organizar juegos en familia, sin conexión a pantallas, para favorecer el desarrollo personal y social de los niños/as y enriquecer los vínculos familiares.



03 DESENCHÚFATE. DORMITORIOS LIBRES DE PANTALLAS

Los dormitorios deben propiciar el descanso. Deben ser lugares libres de pantallas. Así favoreceremos el sueño.



04 DEMOS EJEMPLO - ESCUCHA ACTIVA

Apaga el televisor y pon el móvil en "no molestar" durante los momentos en familia (comidas, conversaciones, juegos...). Fomenta un momento de comunicación y lectura compartida en familia antes de ir a dormir. Esto favorecerá el bienestar emocional.

