

EL ABUSO DE PANTALLAS

Y EL AISLAMIENTO SOCIAL



01 ESTUDIOS

Existe evidencia que sugiere que el abuso de pantallas puede provocar aislamiento social en niños y adolescentes. Se han encontrado asociaciones entre el tiempo frente a las pantallas y la disminución de la interacción social.



02 HABILIDADES SOCIALES

El abuso de pantallas puede afectar el desarrollo de habilidades sociales como la comunicación verbal y no verbal, la empatía y la resolución de conflictos.



03 JUEGO AL AIRE LIBRE

El uso prolongado de dispositivos electrónicos puede llevar a una disminución en el tiempo que los niños pasan jugando al aire libre o participando en actividades físicas. Esto puede limitar las oportunidades de socialización con otros niños en entornos no estructurados.



04 EL OCIO HA CAMBIADO

Estamos criando a niños y niñas que ya no entienden el ocio sin lo digital. Filtran su realidad a través de lo tecnológico, dejando a un lado la socialización directa, el mundo real e inmediato.



05 AISLAMIENTO...¿VOLUNTARIO?

Los niños encuentran en la pantalla un método de evasión, relajación, bienestar falso.





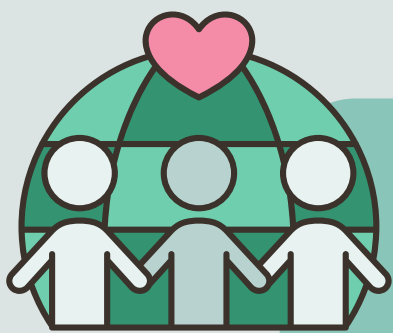
¿QUÉ PODEMOS HACER?

IMPORTANCIA DE LA INTERACCIÓN SOCIAL

01

La interacción social es fundamental para el desarrollo físico, emocional y social de los niños y adolescentes.

Fomentar encuentros sociales, salidas con amigos y familiares frente al ocio con pantalla.

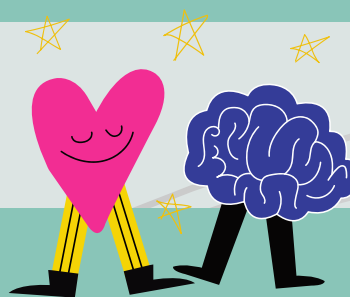


02

APRENDIZAJES SOCIALES

Priorizar en la educación de la infancia y adolescencia:

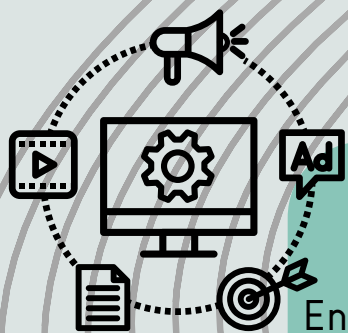
- Aprender a comunicarse y relacionarse con los demás.
- Desarrollar habilidades sociales como la empatía y cooperación.
- Construir relaciones sanas y positivas.



03

GESTIÓN EMOCIONAL

Las redes no deben actuar como un colchón de evasión cuando se ha tenido un mal día o algo les afecta a los menores de edad, utilizando los dispositivos y redes sociales para evadirse. Es fundamental trabajar elementos clave como frenar la impulsividad, la necesidad de inmediatez y desarrollar la paciencia.



04

COMPETENCIAS DIGITALES

Enseñar a usar las tecnologías e Internet más allá del mero ocio (búsqueda de información, procesar textos, tablas, de manejo de herramientas útiles para el proceso educativo...) y no centrar todo el tiempo en el ocio pasivo. Establecer metas claras de aprendizaje antes de usar las tecnologías.

05

SIN DISPOSITIVOS

Generar conscientemente momentos de "desconexión" de las pantallas para ESTAR en familia. Atender a las conversaciones con nuestros hijos e hijas sin mirar el móvil y mirándoles a los ojos es importante.

