



# EL ABUSO DE PANTALLAS Y LA ANSIEDAD

## 01

### IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

La exposición a las pantallas se asocia con síntomas de ansiedad, depresión, problemas de conducta, irritabilidad e hiperactividad.



## 02

### TIEMPO DE USO

Se ha observado que hay un mayor índice de este tipo de problemas cuanto mayor es el uso de las pantallas. Hay estudios que demuestran un mayor índice de ansiedad y depresión en niños y adolescentes que hacen uso de tecnologías durante más de dos horas al día.

## 03

### CONTENIDO

Ciertos tipos de contenido, como las noticias violentas o los juegos con mucha acción, pueden aumentar la ansiedad. La comparación social en redes sociales también puede ser un factor de riesgo.



## 04

### CUÁNDO PREOCUPARSE

Cuando haya, especialmente, conductas agresivas, irritabilidad e inquietud cada vez más comunes e injustificadas.

Cuando hay cambios frecuentes de ánimo.

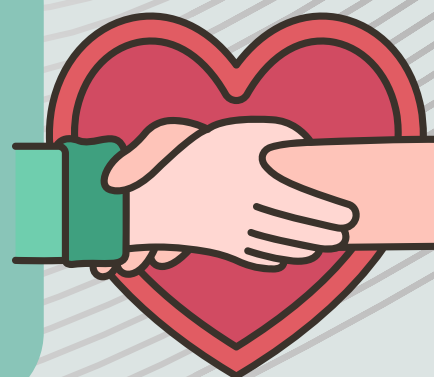


# ¿QUÉ PODEMOS HACER?

## BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

01

Si se observa que un menor presenta síntomas de ansiedad relacionados con el uso de pantallas, es necesario buscar ayuda profesional. Un psicólogo/a puede ayudar a identificar el problema y desarrollar estrategias para manejar la ansiedad.



## 02 ACTIVIDAD CONJUNTA

Es importante aprender a compartir las "aficiones digitales" de nuestros hijos e hijas, tratando de dedicar tiempo a jugar o navegar de manera conjunta con ellos. Así, conoceremos sus intereses y podremos identificar mejor cómo es su identidad digital y los peligros que les rodean.



## 03 IMPORTANCIA DEL CONTROL PARENTAL

Las herramientas de control parental son un apoyo en el aprendizaje digital de los menores. Podemos encontrar recursos, como la Guía de Herramientas de Control Parental, en el Instituto Nacional de Ciberseguridad: <https://www.incibe.es/menores>



## 04 EDADES RECOMENDADAS

El menor de 14 años necesita vuestro consentimiento si quiere transferir cualquier dato de carácter personal y acceder a cualquier red social. Los videojuegos utilizan el sistema PEGI, que es el mecanismo que informa sobre la edad adecuada para su consumo.



## 05 FOMENTAR ACTIVIDADES ALTERNATIVAS

Ofrece opciones como juegos al aire libre, lectura, deportes o actividades creativas.

