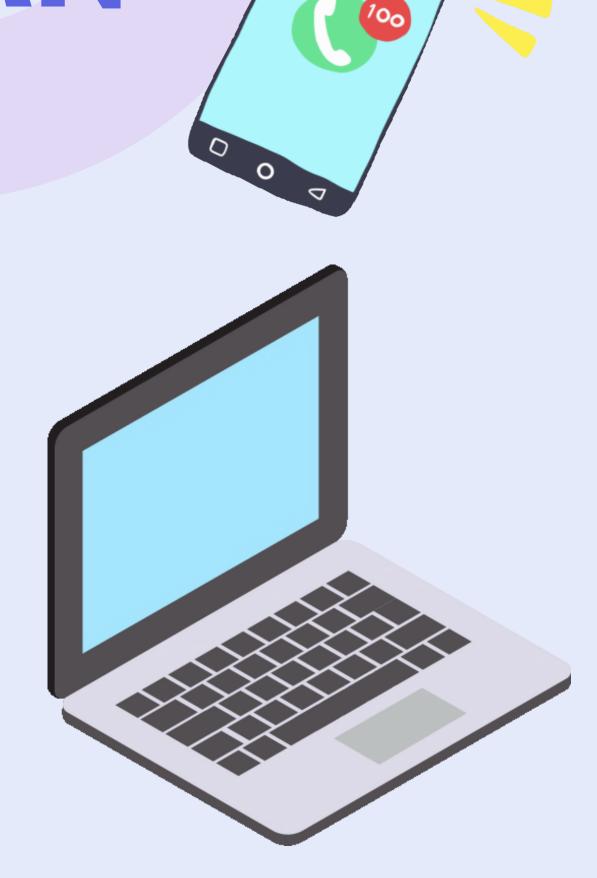
#CAMBIA EL PLAN

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?





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





Por una ingesta más calórica y disminución de la actividad física



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





De espalda y articulaciones
por malas
posturas cuando usamos los
dispositivos



ANSIEDAD



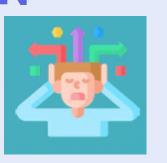
Y alteraciones del comportamiento por sentir la necesidad de estar conectados y tener dificultades para aceptar límites de los adultos



¿CÓMO AFECTAN LAS PANTALLAS A LA SALUD?



Menor capacidad de atención





Con disminución de la capacidad de esperar



Presencial y elevada comparación social



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







En el neurodesarrollo y aprendizaje



RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS FAMILIAS

- 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 dia











- 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 $_{7}z^{2}$
- Fomentar el pensamiento crítico



- Trabajar la empatía digital
- Ceder nuestros dispositivos antiguos
- Establecer límites claros



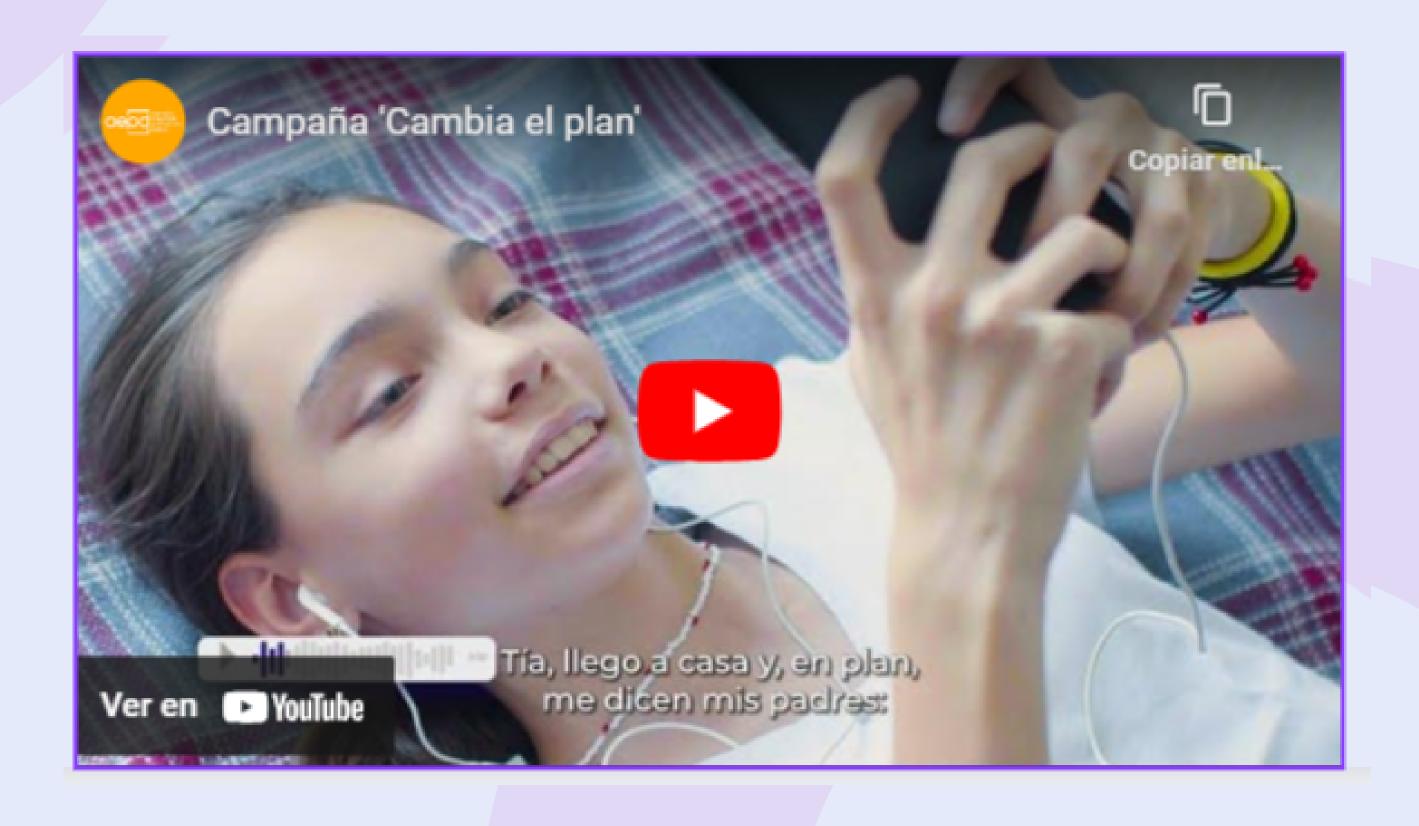


- Hacer revisiones periódicas de los dispositivos
- Configurar el CONTROL PARENTAL en los dispositivos de nuestros hijos/as





CAMPAÑA #CAMBIA EL PLAN



GRACIAS