

APRENDAMOS JUNTOS

ABUSO DE LAS PANTALLAS Y EFECTOS SOBRE EL NEURODESARROLLO

VIRGINIA OCAÑA ROMERO

PSICÓLOGA DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN TEMPRANA

CEIAN, S.C.A.

CONTENIDO

1. OBJETIVOS

2. ¿QUÉ SE CONSIDERA ABUSO DE PANTALLAS?

3. RIESGOS Y EFECTOS DEL ABUSO DE PANTALLAS

4. USO RESPONSABLE

5. ESTRATEGIAS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN A LAS PANTALLAS

6. ENTONCES... ¿QUÉ PODEMOS HACER?



1. OBJETIVOS



APORTAR DATOS SOBRE
LOS PRINCIPALES
RIESGOS DEL ABUSO DE
PANTALLAS

PROPONER REFLEXIONES
SOBRE BUENAS
PRÁCTICAS PARA EL
CORRECTO USO DE LAS
PANTALLAS EN EL
HOGAR.



ESTRATEGIAS PARA
REDUCIR LA
EXPOSICIÓN A LAS
PANTALLAS EN LAS
ACTIVIDADES DE LA
VIDA DIARIA

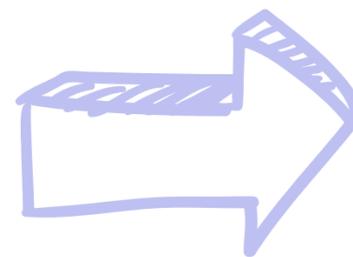
PROPONER ACTIVIDADES
ALTERNATIVAS PARA
EVITAR EL USO DE LAS
PANTALLAS CON
MENORES





2. ¿QUÉ SE CONSIDERA ABÚSO DE PANTALLAS?

Etapa de 0 a 3 años



hasta 16 años

Necesidades en primer ciclo de infantil

Fisiológicas: alimentación, higiene, etc.

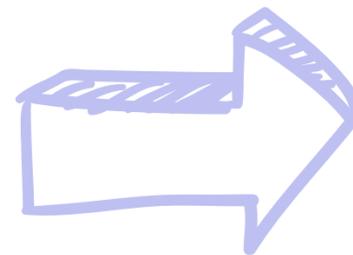
Socioafectivas: protección y seguridad emocional

Cognitivas: descubrir entorno físico y habilidades psicomotrices



2. ¿QUÉ SE CONSIDERA ABUSO DE PANTALLAS?

Etapa de 0 a 3 años



hasta 16 años

~~Necesidades en primer ciclo de infantil~~

Fisiológicas: alimentación, higiene, etc.

Socioafectivas: protección y seguridad emocional

Cognitivas: descubrir entorno físico y habilidades psicomotrices



ESTUDIO

OMS

No considera aún como trastorno la adicción a internet, al móvil u otros recursos.



JAMA PEDIATRICS

Más horas de pantallas, disminución de sustancia blanca cerebral y puede perjudicar nuestro aprendizaje del lenguaje

UNIVERSIDAD DE CÁDIZ

Efectos de las pantalla no son negativas siempre y cuando se tenga en cuenta con qué objetivo y con quién se mira

OTROS ESTUDIOS

Embarazo centrar atención en señales.
También durante lactancia, afectando al descanso del bebé

3. PRINCIPALES RIESGOS DEL ABUSO DE PANTALLAS

EFECTOS EN EL DESARROLLO CEREBRAL

- Neuronas y conexiones neuronales, inicio en proceso de gestación y hasta primera juventud (20 años).



PLASTICIDAD CEREBRAL

- Corteza prefrontal especializada en atención concentración, control de impulsos y resolución de problemas. Problemas tipo TDAH.
- Aumenta dopamina y por tanto sistema de gratificación instantánea. Efectos similares al consumo de drogas.
- Retraso en la adquisición del lenguaje.

EFECTOS LA SALUD FÍSICA

- Cantidad de horas que permanecen sentados, por lo tanto sedentarismo provocando alteraciones en salud musculoesquelética. Aumento obesidad y sobrepeso.
- Alteraciones del sueño por reducción de la hormona melatonina.
- Trastornos alimentarios, perdiendo sensación de saciedad y a posterior posible TCA.



3. PRINCIPALES RIESGOS DEL ABUSO DE PANTALLAS

EFECTOS EMOCIONALES Y RELACIONALES

- Vínculo afectivo proporciona confianza emocional para su crecimiento y esto se consigue mientras atendemos necesidades básicas.



MÁS CONSUMO DE CONTENIDO AUDIOVISUAL, MÁS PÉRDIDA DE OPORTUNIDADES SOCIOAFECTIVAS CON ENTORNO (FAMILIA O IGUALES)



4. ¿CÓMO USAR LAS PANTALLAS DE MANERA RESPONSABLE?

1. Uso de las pantallas limitado y cuando el adulto esté listo para interactuar.
2. Introducir dispositivos a niños de 18 a 24 meses:
 - a. Programación de calidad.
 - b. Uso conjunto de pantallas.
 - c. Evitar uso solitario de pantallas.
- Limitar tiempo según edad:
 - 3 años ● ● ● ● evitar uso.
 - 4 años ● ● ● ● no más de 30 minutos diarios.
- Pantallas interactivas y educativas, evitando las violenta.
- El adulto debe reducir el uso de móviles y tabletas en presencia de los menores.
- Fomentar el juego sin pantallas y potenciar el uso del lenguaje.

5. ESTRATEGIAS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN A LAS PANTALLAS

OBJETIVOS BÁSICOS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN

- ★ Evitar la presencia de pantallas en el espacio que compartimos con el/la menor.
- ★ Reducir familiaridad con los dispositivos



ESTRATEGIAS

ESTRATEGIAS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN A LAS PANTALLAS



FOTOGRAFÍAS Y VIDEOS

Intentar pantallas fuera de su ángulo visual y reducir luz y color.

ESCUCHAR MÚSICA

Beneficios de la música para relajarnos, pero facilitar que la interacción musical sea con los padres

MANIPULAR OBJETOS

Situar las pantallas lejos para que una vez comiencen a manipular objetos y jugar, no los encuentren a su alcance

COMIDAS

Fomentar que durante la comida sea un momento de relación familiar. Así como fomentar las destrezas para comer.

ANTES DE DORMIR O POR LAS MAÑANAS

Alteración del ritmo circadiano debido a luz de pantallas. Generar ambiente tranquilo y con baja estimulación

TRAYECTOS EN EL COCHE

Poner a prueba la capacidad de quedarse quieto. Transmitir positividad, elegir juguetes o peluches, realizar juegos o contar cuentos.





Ninguna de las estrategias son infalibles y que las pantallas tienen un poder que no lo tiene otros objetos o actividad, pero que de algún modo hay que incrementar el tiempo de participación y dedicación a la criatura



6. ACTIVIDADES ALTERNATIVAS

 **¡El bote sin pantallas!**  **somos conexión**
TELEFONÍA CONSCIENTE

- 1 Imprimid este documento.
- 2 Colocadlo en la nevera o en algún lugar visible de casa.
- 3 Recortad la actividad que queráis.
- 4 Cuando la hayáis hecho, guardad el papel en un bote que podéis haber decorado previamente con el/la peque.
- 5 Cuando las tengáis todas recortadas y dentro del bote, ¡id cogiéndolas al azar y así las actividades que hagáis ahora serán sorpresa!

También podéis crear vuestras propias propuestas de actividades y añadirlas al bote.

Cesta de los tesoros	Arte de la naturaleza (land art)	Recoger flores del bosque	Andar sobre las hojas
Saltar un charco de agua	Andar por montañas de arena en la playa	Recoger frutos del bosque	Ayudar con la jardinería (regar las plantas, tocar la tierra...)
Jugar con el agua	El juego de hacer taaaat	Veo veo	Pescar en la bañera
Hacer una cabaña bajo la mesa del comedor	Escondite en familia	Pompas de jabón	Saltar encima de la cama
Hacer origami en familia	Poner la lavadora, guardar la compra, romper hojas de lechuga...	Recoger y apilar	Pintar con las manos
Bailar escuchando música	Juegos de manos	Modelar plastilina	Improvisar instrumentos musicales
Jugar a perseguirse	Cosquillas	Jugar con las luces y las sombras	Hacer degustaciones de sabores
Leer cuentos, libros y cómics en familia	Cocinar en familia	El baúl de los disfraces	Pegar pegatinas
Yoga en familia	Juegos de regazo	Dibujos con harina, sal o arena	Emparejar calcetines
Juego de bolos	Juegos de construcción		

somosconexion.coop 



7. CONCLUSIONES

**NO USAR PANTALLAS O
MÓVILES AL MENOS 1 HORA
ANTES DE IR A DORMIR**



7. CONCLUSIONES

NO USAR MÓVILES O
TABLETAS A LA HORA DE
COMER



7. CONCLUSIONES

MARCAR TIEMPOS DONDE
NINGÚN MIEMBRO HAGA
USO DE PANTALLAS



7. CONCLUSIONES

**NO USO DE PANTALLAS
DURANTE LA REALIZACIÓN DE
TAREAS ESCOLARES**



7. CONCLUSIONES

**NO USAR EN COCHECITOS O
SILLAS DE PASEO**





7. CONCLUSIONES

DEDICAR TIEMPO DE CALIDAD ALEJADO DE LAS PANTALLAS PARA MANTENER EL VÍNCULO AFECTIVO CON TU HIJO/A





**¡MUCHAS
GRACIAS!**

VIRGINIA OCAÑA ROMERO

PSICÓLOGA DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN TEMPRANA
CEIAN, S.C.A.