S.O.S VERANO A F M

Día #4

Desafío Digital: Protegiendo a tus Hijos en la Era de las Pantallas

a favor de lo mejor.org

a favor de TIC

Introducción

Bienvenida a esta guía dedicada a abordar un tema crucial en la era digital: las consecuencias de la sobreexposición a las pantallas en nuestros hijos. En ella conocerás las distintas repercusiones físicas, emocionales, intelectuales y sociales que pueden surgir como resultado de un uso excesivo de dispositivos electrónicos. Y te daremos herramientas para que puedas generar un equilibrio entre el uso de pantallas en la vida de tus hijos y evitar efectos negativos en ellos.

Indicaciones

Esta guía está diseñada para ayudarte a comprender las consecuencias de la sobre-exposición de tus hijos a internet y darte herramientas y estrategias para protegerlos. Úsalo como una guía práctica y personalizada para mantener un equilibrio saludable en el uso de la tecnología por parte de tus hijos y fomentar su desarrollo integral.

Contenido

Este tema es uno de los que más nos preocupan como mamás. El estar viendo a tus hijos pegados a las pantallas y más en vacaciones nos puede producir frustración, enojo, preocupación, en fin, un sin número de sentimientos que muchas veces nos llevan a gritarles, castigarlos, quitarles los dispositivos, pero como vimos anteriormente, eso en lugar de ayudar nos puede resultar contraproducente.

Primero conozcamos las consecuencias que tiene en nosotras y en nuestros hijos la sobre exposición a las pantallas. Básicamente las podemos dividir en consecuencias físicas, emocionales, intelectuales y sociales.

Entre las consecuencias físicas se encuentran:

- **Fatiga visual:** pasar largos periodos de tiempo frente a las pantallas puede causar fatiga visual, irritación ocular, sequedad, enrojecimiento y visión borrosa.

- **Problemas posturales:** generalmente al usar las pantallas adoptamos posturas incorrectas y eso nos puede traer problemas como dolor de cuello, hombros y espalda.

- **Dificultades para dormir:** el usar las pantallas antes de dormir puede interferir con los patrones de sueño. La luz azul que emiten las pantallas pueden afectar la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño, lo que dificulta que se pueda conciliar el sueño y que la calidad no sea adecuada.

- **Problemas de peso:** el tiempo prolongado frente a las pantallas favorece el sedentarismo y por lo tanto el riesgo de tener sobrepeso y obesidad. Además de que la alimentación no es adecuada y pueden influir en hábitos alimenticios poco saludables, al comer alimentos con alto contenido calórico.

- **Problemas en el desarrollo físico:** este mismo sedentarismo afecta el desarrollo motor en niños y adolescentes, habilidades básicas en estas etapas.

- **Lenguaje:** el lenguaje se ve mermado cuando exponemos a nuestros hijos pequeños a las pantallas, es por eso que la Academia Americana de Pediatría, recomienda que no haya pantallas antes de los dos años, porque es la etapa en donde se desarrolla el habla y en donde el juego forma parte esencial para un desarrollo óptimo de muchas áreas. Y para los niños más grandes y adolescentes, esta sobreexposición disminuye la adquisición de un vocabulario más amplio y por lo mismo su forma de comunicarse es muy básica, muchas veces con el uso de emoticones para poder expresar una idea, una emoción, un pensamiento.

Para minimizar los riegos, se recomienda enseñarles a autorregularse en el tiempo que pasan en las pantallas, no sólo estableciendo límites saludables, sino ofreciéndoles actividades diversas que sean de su interés y que incluyan ejercicio físico, actividades al aire libre, juegos, conversaciones que favorezcan el construir un vínculo afectivo más fuerte entre ustedes y sus hijos y les permita desarrollar todas las áreas de la persona.

Las consecuencias emocionales de un exceso en el uso de pantallas

- **Problemas de atención y concentración:** nuestros hijos están acostumbrados a usar dos o más pantallas al mismo tiempo, los podemos ver jugando videojuegos y al mismo tiempo ver instagram o escuchar música, a esto se le conoce como multitasking y lejos de pensar que son muy productivos, esto afecta su capacidad de atención y concentración. El saltar de una tarea a otra y la sobreestimulación de la tecnología puede provocar una falta de atención y por lo mismo puede bajar el rendimiento escolar.

- **Impacto en el estado de ánimo:** la exposición constante a contenido violento, noticias negativas, imágenes o videos perturbadores pueden afectar su estado de ánimo y el bienestar emocional. Además esta comparación social con los estereotipos que se proponen en las redes sociales, puede causar baja autoestima, depresión y ansiedad.

- **Dependencia tecnológica:** el uso prolongado de las pantallas hace que los niños y adolescentes muestren signos de ansiedad o irritabilidad si se les restringe o se les quitan los dispositivos electrónicos.

- **El no dormir las horas necesarias para los niños y adolescentes**, también produce un estado de ánimo alterado y por lo tanto fallos en la memoria y en la eficacia y en la eficiencia de los jóvenes debido a los problemas de sueño.

Las consecuencias sociales por un exceso en el uso de pantallas

- **Aislamiento:** pasar demasiado tiempo frente a las pantallas puede llevar a que los niños y adolescentes pierdan oportunidades de interactuar y socializar con otras personas en el mundo real. Esto puede resultar en sentimientos de soledad, falta de conexión emocional y dificultades para establecer relaciones significativas.

MATERIAL DE APOYO

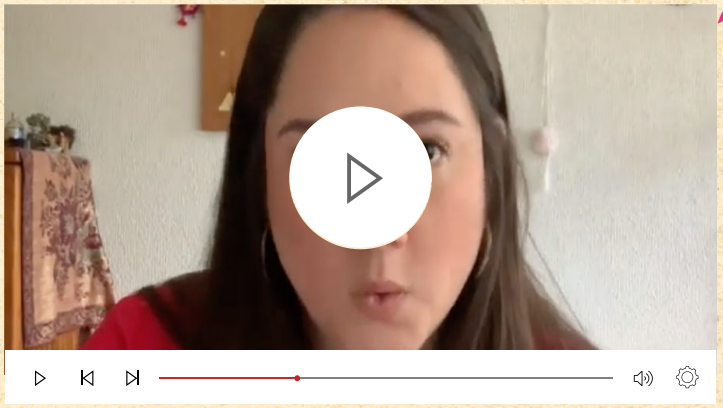
a favor de lo mejor.org

a favor de TIC

Video

El ojo y los dispositivos electrónicos

Cápsula informativa Dr. José Fernando Pérez / Oftalmólogo Pediátrico



Consecuencias emocionales del uso excesivo de pantallas en menores

Cápsula Informativa Psicóloga Psic. Priscilla Incháurregui

Consecuencias de una adicción digital

CONSECUENCIAS FÍSICAS

Dolor de cuello

Dolor de espalda

Dolor en manos y dedos

Ardor de ojos

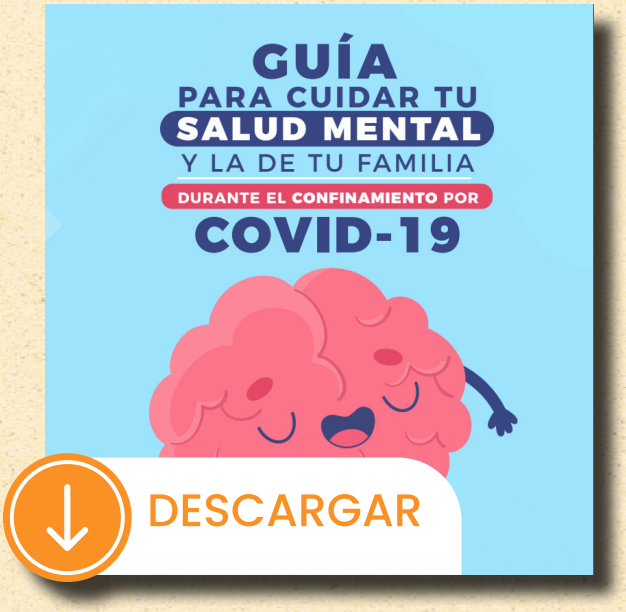
Desarrollo de problemas en la visión

a favor de lo mejor.org

Fuente: Exii Es

Guía de actividades con y sin pantallas

Guía de salud mental



CONSEJOS PARA UN USO ADECUADO DE LAS PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN.

1 Distancia ojo-pantalla

Debe ser de **9 cm por pulgada de pantalla.** Esto equivale a aproximadamente 35 cm para móviles **(la distancia que hay del codo a la palma de la mano)**, 60 cm para pantallas de ordenador **(la longitud de los brazos en extensión)** y 3 m para TV.

Ángulo de mirada 2

Para pantallas de ordenador, los ojos deben estar situados de frente a la pantalla y la línea de mirada ha de caer unos **7 cm por debajo del borde superior de la pantalla en cuestión.** Cuando se trata de trabajar con tabletas, se recomienda utilizar un soporte que permita una **inclinación de la pantalla de 65 grados** y siempre por debajo de la línea de mirada del observador.

3 Tiempo de uso

Para relajar la acomodación y la convergencia conviene hacer **descansos de 20 segundos cada 20 minutos de trabajo,** mirando lo más lejos posible a través de una ventana o moviendo los ojos de una esquina del techo a la otra. Es aconsejable estudiar o hacer los deberes primero y después utilizar el móvil. Se recomienda que el uso de las pantallas de visualización y/o de móviles se **limite a dos horas diarias.** Se debe evitar utilizarlos a partir de una hora antes de acostarse.

Postura 4

Hay que estar sentado adecuadamente: **espalda recta y pies tocando el suelo.** La silla ha de ser de altura regulable. Para ordenadores portátiles se recomienda el uso de un teclado externo que permita tener los hombros relajados y los codos cerca del cuerpo.

5 Iluminación ambiental

La intensidad de la **iluminación ambiental tiene que ser moderada para que no sea necesario aumentar el brillo del monitor.**
Es menester una luz puntual para iluminar los textos de la mesa. Esta debe colocarse a la izquierda de la persona si es diestra, y a la derecha si es zurda. Las ventanas y las fuentes de luz no deben hacer sombras ni reflejos sobre la pantalla.

Características de la pantalla 6

Para reducir la fatiga visual se recomienda que el tamaño de la pantalla del ordenador sea como mínimo de **15 pulgadas y que tenga una velocidad de refresco de 65 Hz.** Para favorecer el contraste necesario, es mejor trabajar con caracteres oscuros sobre fondo claro (polaridad positiva), intentando que la diferencia de claridad entre el fondo y el objeto sea lo más grande posible. La mejor combinación es la de letras negras sobre fondo blanco y la menos aconsejable es la de letras azules sobre fondo rojo. En los dispositivos móviles se ajustará el brillo y el contraste de la pantalla para que estén en consonancia con la luz ambiental.

7 Teléfono móvil

La pantalla debe ser de gran tamaño, resolución alta, luminancia alta, contraste alto y tasa de reflejo baja. El tamaño de la letra ha de ajustarse para que se pueda leer cómodamente a la distancia adecuada. Las manos, las muñecas y los antebrazos tienen que estar paralelos al suelo.

FUNDACIÓ
HOSPITAL DE NENS DE BARCELONA

Departamento de Visión | Tel. 932 310 512 | Carrer Consell de Cent, 437 | www.hospitaldenens.com

ACTIVIDADES EN PANTALLA

a favor de lo mejor.org

a favor de TIC

Actividad con hijos de 6 a 11 años:

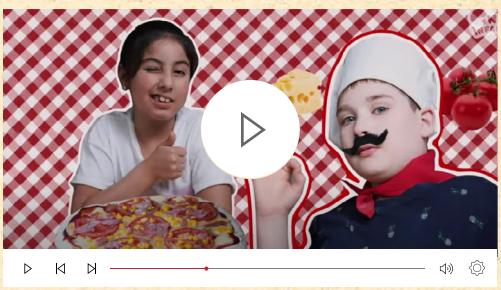
Consecuencia al usar mucho tiempo las pantallas.

Instrucciones

- Descarga el PDF y Dibujo sobre alguna consecuencia que él sienta al usar mucho tiempo las pantallas.

DESCARGAR

Recetas para niños y niñas ¡Yo lo puedo hacer!



Actividad con hijos de 12 a 16 años:

DESCARGAR

"Dilema de las Redes Sociales"

Instrucciones

- Ve con tus hijos el documental "El Dilema de las Redes Sociales", lo puedes encontrar en Netflix.
- Te dejamos el pdf que te servirá de guía para que juntos lo analicen y lleguen a conclusiones importantes sobre las Redes Sociales.
- Además podrás encontrar recomendaciones concretas en cuanto al tiempo, al lugar y al contenido para que hagan un mejor uso de las redes sociales.

ACTIVIDADES SIN PANTALLAS

a favor de lo mejor.org

a favor de TIC

Actividad con hijos de 6 a 11 años:

Pintura con los dedos

Instrucciones

Los niños pueden disfrutar de una sesión de pintura sin pinceles utilizando sus dedos. Proporciona pinturas lavables y papel resistente al agua, y deja que los niños se diviertan creando obras de arte coloridas con sus manos.

Circuitos con obstáculos

Instrucciones

Con cosas que encuentres en tu casa como latas, cuerdas, libros, cojines, etc, diseña un circuito para que tus hijos lo hagan en un tiempo determinado, invita a todos a participar y tú misma como mamá hazlo con ellos. Pétalos para que lo hagan en el menor tiempo posible y después que ellos te ayuden a poner más obstáculos para hacerlo más complicado y más interesante. Al final pídeles que te ayuden a guardar las cosas en su lugar.

Actividad con hijos de 12 a 16 años:

Decoupage

Instrucciones

El decoupage es una técnica de decoración en la que se utilizan recortes de papel para decorar diferentes superficies. Los adolescentes pueden decorar cajas, marcos de fotos, tazas o incluso muebles pequeños con imágenes recortadas de revistas, papel de regalo o servilletas decorativas. Solo necesitarán pegamento y un sellador para completar el proyecto.

Retos de baile

Instrucciones

Escojan 5 canciones con diferentes ritmos que más les gusten. Cada uno le enseñará al otro los pasos para bailarlos.Gana quien haya podido imitar mejor los pasos, si lo necesitas puedes inspirarte viendo videos de just dance para copiar los pasos.

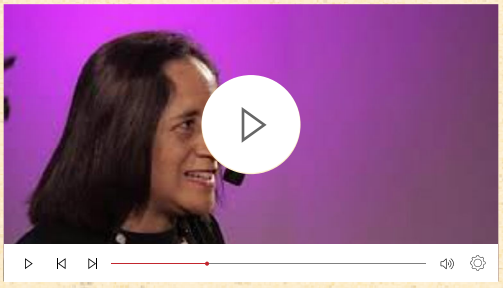
Reflexión Final

Después de lo aprendido pregúntate: ¿cómo puedo fomentar la creatividad, la imaginación y la exploración activa en mis hijos, en lugar de depender exclusivamente de las pantallas como fuente de entretenimiento?

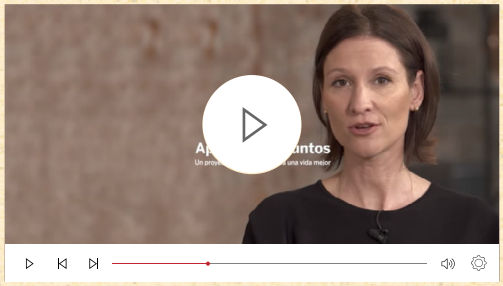
Reflexiona sobre la importancia de establecer un equilibrio entre la vida real y el uso de pantallas.

Bonus Track

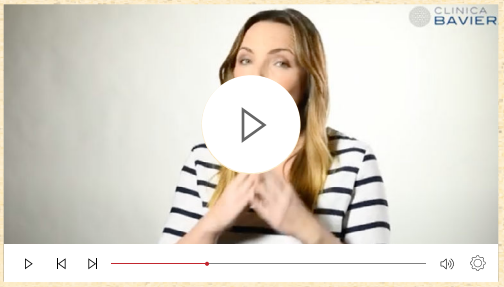
Video



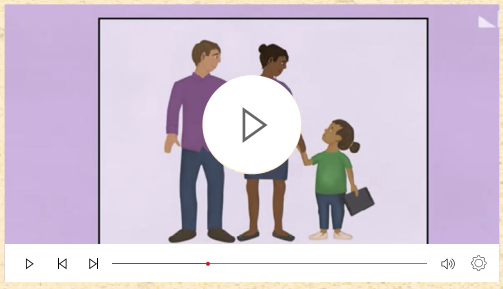
Seguridad y comunicación efectiva en redes sociales



Antes de los dos años, cero pantallas. Catherine L´Ecuyer



La vista de los niños y las pantallas - Consejos de Lucia Mi Pediatra | Clínica Baviera



Screens May Affect Your Child's Brain Development | Better | NBC News

Libros

Cristina Fortuny "Creciendo entre pantallas"

Domingo Malmierca "Aprender a convivir con las pantallas"

Juntos, podemos encontrar un equilibrio saludable en el uso de la tecnología y promover un desarrollo integral en nuestros seres queridos.

a favor de lo mejor.org

Comparte tu experiencia en nuestro curso con el #VeranoAFM.

Consulta nuestras redes y comparte nuestro contenido a quien consideres le pueda ser de utilidad.

@AFAVORDELOMEJOR

a favor de TIC