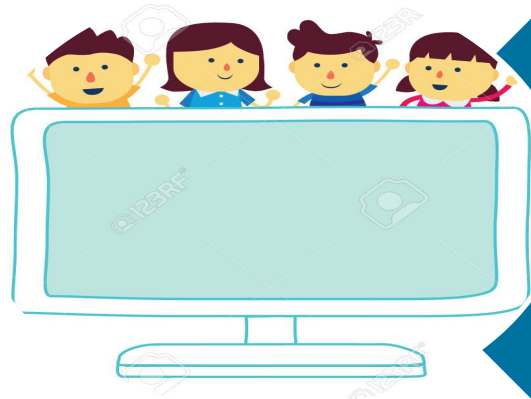




Niños y niñas frente a las pantallas



Equipo de
Convivencia
Escolar

2020

¿Por qué debemos aprender de este tema?

En la actualidad existen pantallas por todas partes y la mayoría de niños y niñas pueden ver la televisión en cualquier momento del día (porque emiten dibujos animados a todas horas).

Tienen acceso al celular de sus padres e incluso reciben como regalo una tablet para jugar.



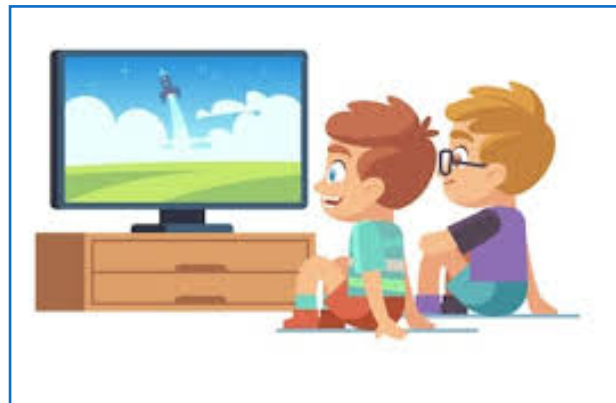
Un exceso o desequilibrio en el tiempo dedicado **puede afectar seriamente el desarrollo de un niño.**

La tecnología puede ayudarnos y ser una gran aliada; nos puede ayudar a aprender, acercar las distancias y además puede ser muy entretenida.

Pero también tiene sus riesgos, por lo que tenemos que ser cuidadosos.

Riesgos de la sobreexposición

El uso desmedido de las pantallas de televisión, celular, tablets, etc. puede provocar trastornos del lenguaje (dificultades para hablar), del sueño en los más pequeños y ocasionar dificultades con la comunicación, la socialización y el desarrollo del cerebro.



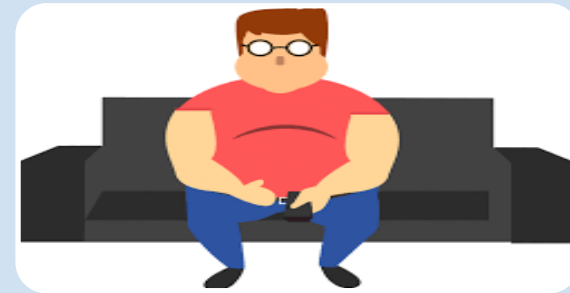
Riesgos de la sobreexposición



Dejan de interactuar con sus amigos o compañeros.



Consideran «aburridas» aquellas actividades al aire libre o juegos simbólicos. Un niño automáticamente abandona los juguetes y el juego, si se le da una pantalla.



Disminuyen el esfuerzo y actividad física, aumentando el sobrepeso.

¿Qué podemos hacer?



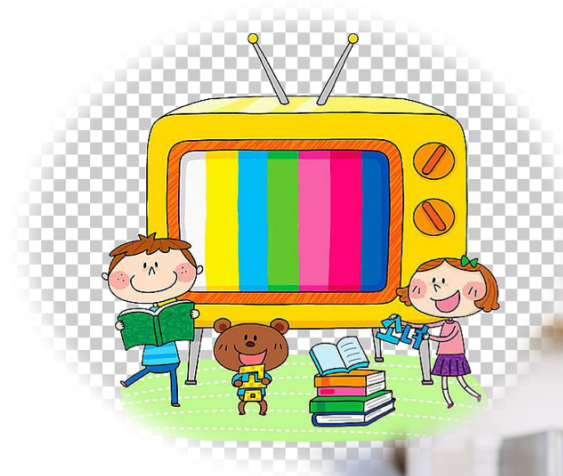
Limitar el uso de las pantallas a un horario no superior a las 2 horas diarias



Definir zonas de uso y tener zonas libres de pantallas en la casa, como las habitaciones.



Los niños menores de 12 años no deberían tener celular propio



¿Qué podemos hacer?



Se sugiere que se asignen **horarios totalmente libres de contenido mediático**, como la hora de comer, un rato antes de ir a dormir.

Mientras estén haciendo otras actividades (si están pintando, dibujando, jugando... apagar la televisión de fondo).

¿Qué podemos hacer?

Alternar el uso de pantallas con otras actividades recreativas y con mayor interacción humana; juegos de mesa, manualidades, deportes,, etc. Actividades que incentiven el «moverse», «explorar» y den prioridad a lo «real».

Apagar las pantallas al menos 1 hora antes de dormir.

Evitar exponerse a noticieros, videos o imágenes que le puedan impactar.



¿Qué podemos hacer?



No es necesario encender pantalla en las horas de comida. Este hábito priva de un momento de intercambio y diálogo en familia.

Si es posible desconecta las pantallas y guárdalas cuando no estén en uso.

Son menos tentadoras fuera de la vista.

Apagar la televisión cuando nadie está mirando. Se ha demostrado que el ruido de fondo constante de la televisión perturba el aprendizaje de los niños.

Mantener las Tablet y teléfonos con un 50% de brillo para, entre otras cosas, no interferir en el sueño de los niños.



RESUMEN

Establece horarios y tiempos de uso



Alterna diferentes "Pantallas". Tablet, Televisión Videojuegos...



Establece momentos de conexión para toda la familia y... ¡Desconecta!



¡Controla lo que ven! Están muy expuestos



El uso de "pantallas" para los más pequeños mejor en zonas comunes de la casa



Comparte momentos de pantalla y explora con los más pequeños - el buscador kiddle nos ayudará en eso- y... no tan pequeños



¡Se un buen ejemplo!

Habla de lo que veis, jugáis... ¡Es un buen momento para el diálogo!



Family Link puede convertirse en nuestra herramienta aliada porque nos permite establecer reglas digitales básicas para guiar a pequeños y adolescentes mientras aprenden, juegan y exploran en línea.



Atención

La cuarentena **no debe ser un pretexto para que se rompan los límites habituales**. Si en épocas de normalidad el periodo para los videojuegos, televisión, etc. era de dos horas, pues el consejo es que siga siendo de dos horas.



¿Qué aprendí?

- Lee las siguientes preguntas y responde en tu cuaderno de orientación.
- ¿Qué aprendí acerca del uso responsable de las pantallas?
 - ¿A cuáles riesgos puedo estar expuesto/a si no las uso adecuadamente?
- ¿Qué alternativas de actividades te gustaría realizar para reemplazar el uso de pantallas en algunas ocasiones?. Realiza una lista de 3 actividades
- (De vuelta estas respuestas serán trabajadas por equipo de convivencia con docentes en sala)

