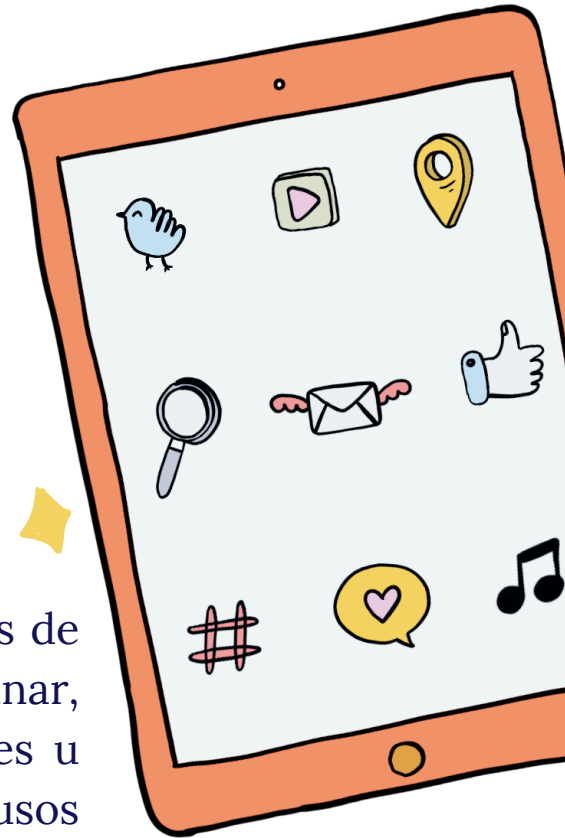


CONCURSO DE DIBUJO

Las pantallas, ¿uno más en la familia?

Organizado por la Concejalía de Consumo

El uso de pantallas por parte de los miembros de la familia aumenta: enseñanza, trabajo, cocinar, entretenimiento, compartir información, viajes u orientarnos por la ciudad son algunos de los usos que se han hecho esenciales dentro y fuera de nuestro hogar.



Es importante llegar a un equilibrio entre información, formación y ocio, con buenos hábitos y límites para que el uso de pantallas no tenga el papel principal dentro de la familia y no afecte negativamente a nuestra salud o al desarrollo y aprendizaje de los más pequeños.

Participa

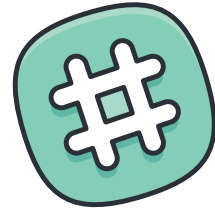
Podrías ganar uno de los 6 kits valorados en 120 euros.

Info

- 1. ¿Qué son las TIC's? Recomendaciones de uso*
- 2. Bases del concurso*
- 3. Plantilla de participación y autorización para participación*

Las pantallas, ¿uno más en la familia?

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (T.I.C.)



Televisión, móvil, videoconsola, Tablet y ordenador son algunas de las TIC (tecnologías de la información y comunicación) que han entrado a formar parte de nuestro día a día. Utilizadas de forma individual o varias a la vez, quizás formen parte de nuestra familia.

¿CÓMO AFECTAN LAS PANTALLAS A LA SALUD?



- **Sueño.** Mayor riesgo de dormir menos horas y un sueño menos reparador.
- **Obesidad** por una ingesta más calórica y disminución de la actividad física.
- **Fatiga visual** con inicio o empeoramiento de miopía y presencia de ojo rojo, picor y lagrimeo.
- **Dolor 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.
- Disminución de la **atención**.
- **Impulsividad** con disminución de la capacidad de esperar.
- **Aislamiento** social presencial y elevada comparación social.
- Aceptar **conductas de riesgo** por acceso a información inadecuada para la edad
- **Alteración** en el neurodesarrollo y aprendizaje.

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS



Las pantallas, ¿uno más en la familia?

- **Establecer límites de tiempo** y horarios para el uso de pantallas: De 0 a 2 años se debe evitar su uso, ya que no hay un tiempo seguro. De 3 a 5 años menos de una hora diaria y a partir de 5 años menos de dos horas de ocio digital al día.
- **Fomentar el ejercicio físico en familia**, ya que se sabe que cuanto menos actividad física se hace, más tiempo se dedica a las pantallas.
- **Usar los dispositivos con una postura adecuada**, hacer descansos cada 30 minutos y realizar paseos cortos y estiramientos.
- **Evitar tiempos prolongados de pantallas** retroiluminadas y la consiguiente fatiga visual. Debemos seguir la **regla del 20/20/20**: cada 20 minutos de exposición a la pantalla, parpadear 20 veces y fijar la mirada a un objeto lejano durante 20 segundos.
- **Planificar rutinas y actividades sin pantallas** a diario según la edad, ratos de desconexión: juegos, manualidades, pintar, leer, etc.
- **Establecer zonas libres de pantallas** como el dormitorio o el baño. Podemos elegir un lugar para dejar los dispositivos cuando no los usamos, un “aparcamiento de dispositivos”.
- **Elegir contenidos apropiados a la edad** de los niños y asegurarnos de que vienen de fuentes fiables.
- **Cederles nuestros dispositivos antiguos** en vez de regalarles uno nuevo ya que, si regalamos un dispositivo nuevo al niño, entenderá que es suyo y le costará más aceptar la supervisión de sus padres.
- Antes de ceder un dispositivo, **realizar el Plan Digital Familiar**: poner reglas con “ventajas” del buen uso y “consecuencias” del mal uso. Establecer límites claros en tiempos, espacios, tiempo de desconexión, pedir permiso para comprar o instalar aplicaciones, entre otras.
- **Hacer revisiones periódicas de los dispositivos con los hijos**. Si lo hacemos con ellos no vulneramos su intimidad y les ayudamos a detectar riesgos de forma precoz y encontrar soluciones.

