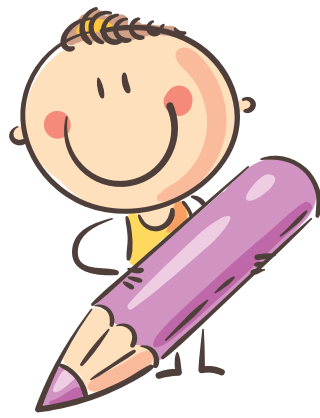


# **PANTALLAS PARA CONECT@R+**



**BUSCANDO UN ACERCAMIENTO A UN USO RAZONADO Y RAZONABLE DE LA  
TECNOLOGÍA**



Las pantallas (ordenador, móvil, tablet, videoconsola, móviles.. ) no son "malas" en sí, ya que nos brindan innumerables oportunidades de:

- Acceso a la información, al conocimiento de todo tipo.
- Es un medio de comunicación con amigos, amigas y familiares.
- Mediante el conocimiento de la tecnología y las redes sociales, podemos acercarnos a nuestros hijos ya que es un tema que les suele interesar.
- Mejora la capacidad psicomotora, orientación espacial y coordinación témporo-espacial en los casos en los que es necesario y guiada por expertos.

Pero como siempre, todo ha de ser usado de forma adecuada. Cuando se hace un mal uso de ella, puede llegar a ser muy perjudicial para nuestra salud y la relación con nuestro entorno.

No tiene sentido "vivir de espaldas" a un mundo tecnológico. Forma parte de nuestra vida cotidiana y no aprovecharlo, sería despreciar oportunidades muy buenas de aprendizaje y crecimiento. Ya hay colegios que no usan libretas ni libros de papel como hemos usado nosotros y nosotras, sino que lo hacen de forma digital y lo que llevan en la mochila los niños y las niñas es un ordenador portátil, por no mencionar el cambio que supuso el confinamiento por la COVID-19: nuestros hijos e hijas asistían a clase .. ¡on line! Tuvimos que aprender a marchas forzadas a usar el Teams o el Zoom entre otros programas.

No podemos pretender que nuestros hijos e hijas vivan ajenos a lo que es su realidad y su entorno. Pero igual que les educamos para comer de forma saludable, en aprender otros idiomas, en el compañerismo, el esfuerzo y otros valores que queremos que adquieran cuando sean adultos, debemos educarles en el uso correcto de la tecnología.

Es por eso que este documento, pretende ser un acercamiento a un uso razonado y razonable de la tecnología, para que no perdamos oportunidades de crecimiento y disfrute de la familia y de las relaciones personales.

Cuando los niños y las niñas son pequeños, nos apoyamos, muchas veces demasiado, en las pantallas para "distraerles". Las series de dibujos animados nos ayudan a que coman, a que tengamos un rato para nosotros, a poder tener una conversación "de adultos con adultos", a preparar la comida o a limpiar la casa.. el problema es, que si esto no se hace de forma controlada, " se puede volver contra nosotros".

Cuando nuestros hijos e hijas son adolescentes y empezamos a detectar los problemas relacionados con el abuso de la tecnología (falta de autoestima, hábitos alimentarios poco saludables, sobrepeso, falta de actividad física, problemas de concentración y de sueño.. ) es mucho más difícil controlar esta situación. Es por ello que **LA MEJOR ACTUACIÓN ES UNA BUENA PREVENCIÓN**, ya que muchas veces no lo estamos haciendo bien pero no somos conscientes de ello ya que nadie nos ha enseñado cómo hacerlo; es una situación nueva para todos y todas.



# LAS 4 REGLAS DE ORO



**1**

# No exceder el tiempo de uso recomendado. (Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud)



**0-2 años  
NADA**



**2-6 años  
0.5-1 hora**



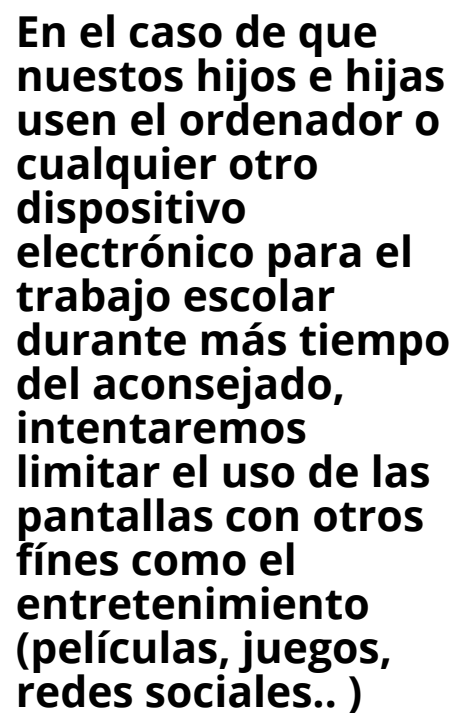
**6-12 años  
1 h con un  
adulto**



**12-16 años  
1.5 h**



**16 años  
2 h**



En el caso de que nuestros hijos e hijas usen el ordenador o cualquier otro dispositivo electrónico para el trabajo escolar durante más tiempo del aconsejado, intentaremos limitar el uso de las pantallas con otros fines como el entretenimiento (películas, juegos, redes sociales.. )

2

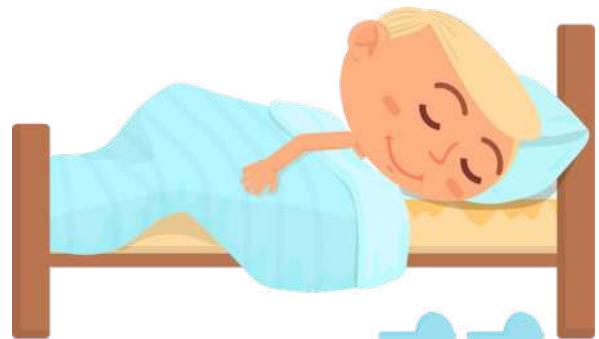
## No usar los dispositivos electrónicos/pantallas durante el tiempo de las comidas.



- Comer con la TV (u otros dispositivos), hace que el niño/niña no tenga un acercamiento correcto a la comida.
- Fomenta la obesidad ya que puede que no deje de comer aunque esté saciado porque está distraído o distraída con la pantalla.
- Impide la relación familiar.
- Si cuando son pequeños fomentamos la comunicación en casa, cuando sean más mayores o adolescentes, nos contarán cómo les ha ido en el colegio o cuáles son sus preocupaciones.

3

**No usar los dispositivos electrónicos/pantallas dos horas antes de la hora de acostarse.**



- La luz y el tipo de ondas que emiten las pantallas son estimulantes y dificultan la conciliación del sueño nocturno.
- Se altera la producción de melatonina (la hormona que nos ayuda a dormir), por lo que se va a la cama más tarde, tarda más en dormirse y disminuye la continuidad del sueño.
- Son más aconsejables otras rutinas como leer un cuento o cantar una canción tranquila antes de ir a dormir para ayudarles a relajarse y facilitar el sueño.

# 4

## Limitar el uso de dispositivos electrónicos/pantallas como método de aprendizaje.



- Hay unas neuronas llamadas “Neuronas espejo”. Se sabe que éstas son más sensibles y reaccionan mejor ante la presencia del ser humano que ante la imagen indirecta del mismo ser humano en una pantalla. El niño comprende, aprende, utiliza y retiene mejor las informaciones proporcionadas por una persona que por un vídeo de esa persona.
- En las escuelas infantiles, en los colegios y en los institutos, utilizan las pantallas como instrumento de aprendizaje de forma controlada. En casa, debemos limitar su uso con este fin .
- Además, al jugar con nuestro hijo/hija, se favorece el conocimiento mutuo, el apego, fomenta la relación padre/madre-hijo/hija.



# CONSECUENCIAS DE UN USO INADECUADO DE LAS PANTALLAS






# El uso inadecuado de pantallas/tecnología aumenta el sobrepeso y la obesidad..



- El uso inadecuado de la tecnología, fomenta el sobrepeso y la obesidad ya que se asocia con la ingesta de comida poco saludable y quita tiempo de actividad deportiva y otras actividades al aire libre que fomentan el ejercicio físico.
- Hay videojuegos y programas de consola con los que se puede bailar, correr o hacer otro tipo de deporte, pero no sustituyen el aire libre y la interacción con otras personas a través de un hábito tan saludable como es el ejercicio físico. Practicar deporte de esta forma no es aconsejable en los niños y las niñas.



**El uso inadecuado de pantallas/tecnología causa problemas de atención, aprendizaje y control de impulsos.**



- El consumo de estos dispositivos de 0 a 3 años, traen sin duda, problemas de atención cuando son más mayores.
- La sobreexposición a la tecnología está asociada con dificultades en el aprendizaje y conductas inadecuadas.



## Y especialmente en la adolescencia,

hay que estar atentos a :



**Ciberbullying:** se produce cuando un niño, una niña o un /una adolescente es molestado, acosado, humillado, avergonzado o abusado por otro niño, niña u otro adolescente a través de internet o cualquier otro medio de comunicación como teléfonos móviles o tablets.



**Presión "estética"** debido a las imágenes engañosas (chicos y chicas guapos/guapas, con cuerpos atléticos, rodeados siempre de amigos y amigas sonrientes y realizando actividades o viajes deseados por las personas de su misma edad).



**Presión social por ser perfectos.** Problemas de autoestima derivados de la imagen engañosa de felicidad continua, belleza.. detrás de una imagen o vídeo hay una elaboración, un esfuerzo, varios intentos fallidos..



Cambios de humor, en el apetito, en el sueño..



Disminución de los niveles de bienestar emocional, integración social y satisfacción con la vida.



**Dietas "milagro":** "profesionales engañosos" en redes que aconsejan dietas milagro o productos nocivos para la salud.



**Aislamiento social:** falta de habilidades sociales para interactuar con otras personas si no es a través de una pantalla.



Acceso a contenidos que fomenten las conductas sexuales de riesgo, violencia, comportamientos que pongan en peligro la propia salud...



Mala relación con el resto de la familia, aumento de las discusiones...



# ¿HACEMOS UN BUEN USO DE LAS PANTALLAS?



## ¿Qué uso hacemos los adultos de las pantallas?

¿Damos un buen ejemplo ? Os aconsejamos realizar la encuesta sobre la el uso inadecuado de internet de la Organización de Consumidores y Usuarios: <http://www.ocu.org/salud/bienestar-prevencion/calculadora/test-adiccion-movil>.

Debemos reflexionar sobre la relación que tenemos con la tecnología, ver si hacemos un mal uso de ella y actuar en consecuencia. En cualquier caso desde el centro educativo donde estén escolarizados vuestros hijos/hijas y en vuestros centros de salud, estamos preparados para atender vuestras dudas y ayudaros siempre.

# PLAY



# ¿Haces un buen uso del teléfono móvil?

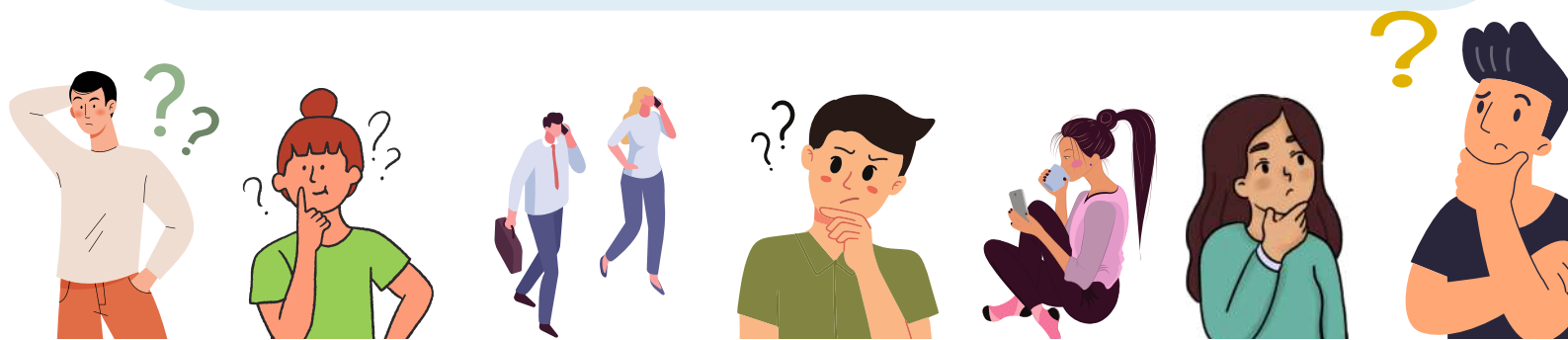
✓ El teléfono es tu principal medio para comunicarte con tus amigos. ¿Para qué lo sigues usando cuándo los tienes al lado?

✓ Nunca te separas del teléfono; lo llevas al baño, durante la comida, viendo la TV, en reuniones familiares...

✓ Pasas de sensación de bienestar a malestar en función de tener o no el teléfono cerca.

✓ Han cambiado tus hábitos de sueño. ¿Estás frente a la pantalla y no encuentras el momento de ir a dormir?

✓ Sufres el efecto de la lejanía. Estás en casa con tus amigos o tus familiares pero es como si no estuvieran...







# ¿Cómo saber si hacemos un mal uso de las pantallas?

- Se cambia el tiempo de sueño , descanso, por el uso de pantallas.
- Se cambia el uso de pantallas por tiempo en las relaciones sociales, contacto con la familia, estudio...
- Si se reciben quejas en relación con el uso de las pantallas de alguien cercano como los padres y/o madres o hermanos y/o hermanas.
- Si se piensa constantemente en conectarse y se enfada cuando la conexión falla o es muy lenta.
- Intentar limitar el tiempo de conexión pero sin conseguirlo y perder la noción del tiempo.
- Se miente sobre el tiempo real que se está conectado o delante de la pantalla.
- Se aísla socialmente. Se muestra irritable y baja el rendimiento en los estudios.
- Siente una euforia o actividad anómalas cuando se está delante de la pantalla.

# Decálogo para un Buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación



Haz un buen uso  
sin abuso y con  
responsabilidad



- 1 Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) pueden ser **mucho positivas** para el aprendizaje de niños y adolescentes. También permiten adquirir habilidades tecnológicas que necesitarán en su futuro.
- 2 Pero un mal uso puede generar **problemas físicos** (dolor de espalda, fatiga ocular, problemas del sueño, sedentarismo...), **académicos** (menor concentración o rendimiento...), **psíquicos** (adicción, estrés...) y **sociales** (aislamiento, pérdida de interés...).
- 3 **Los padres deben formarse e informarse para educar** a sus hijos en un uso responsable. Sea un modelo para ellos. Establezca normas y ponga límites. No use videoconsolas, tabletas, ordenadores, teléfonos inteligentes (smartphones)... antes de los 2 años. Por la noche, y durante las comidas, guárdelas en un lugar común, respetando los momentos de comunicación familiar y el descanso.
- 4 **Evite que accedan a contenidos de riesgo** (bulimia, anorexia, violencia, pornografía, pedofilia, consumo de drogas, juegos, fraudes comerciales, videos de moda con conductas de riesgo, etc...). Establezca programas de control parental. Tenga en cuenta la orientación por edades y temáticas de los videojuegos y programas de entretenimiento (código PEGI).
- 5 **Proteja todos los dispositivos** con conexión a la Red con antivirus, bloqueos de pantalla, contraseñas y códigos fuertes. Actualice los sistemas operativos y sus programas.
- 6 **Ojo con los contenidos que suben en Internet**. Enseñeles el valor de la privacidad propia y de los demás. Lo que se sube a la Red se puede modificar, compartir y puede permanecer para siempre.
- 7 **Se debe enseñar el respeto a los demás**. El ciberacoso o **ciberbullying** es cuando entre menores se insultan, amenazan, chantajea y humillan de forma reiterada a través de una red social. El **sexting** es el envío de material erótico o pornográfico a través de una red social. Ambos pueden tener serias repercusiones sociales y emocionales para quienes lo sufren, y legales para quienes lo realizan.
- 8 **El menor no debe contactar ni seguir en redes sociales a quien no conoce en la vida real**. Y menos acudir a una cita. El **grooming** se produce cuando un adulto se hace pasar por menor, para chantajearle y abusar sexualmente de él.
- 9 **A veces los problemas relacionados con las TIC se detectan tarde**. Tenga una buena comunicación con su hijo. Preste atención a cambios físicos, emocionales o del comportamiento.
- 10 **Ante un caso de sospecha o certeza de ciberacoso o grooming se debe actuar siempre de forma inmediata**. Hay que alejarles del acosador y denunciar el hecho. Si la situación es grave pida ayuda a un profesional (pediatra, psicólogo, psiquiatra o policía experto en delitos tecnológicos).  
Para prevenirlo, y que no suceda, recurra a la policía escribiendo a estos correos:  
[participa@policia.es](mailto:participa@policia.es) • [seguridadescolar@policia.es](mailto:seguridadescolar@policia.es)



# Webs recomendadas (AEPED en familia)



- **PantallasAmigas** (link is external). Por un uso seguro y saludable de Internet, la telefonía móvil y los videojuegos. Por una ciudadanía digital responsable.
- **Internet Segura for Kids (IS4K)** (link is external), el nuevo Centro de Seguridad en Internet para menores en España, surge con el propósito de promocionar el uso seguro y responsable de Internet y las nuevas tecnologías por parte de niños/niñas y adolescentes. Además, de ayudar a sus familias y educadores/educadoras en todo lo relacionado con la seguridad de dichos menores en Internet.
- **Chaval.es** (link is external). Es la página web de referencia respecto al buen uso de las TIC, Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- **Netiquétate** (link is external). Apúntate a la Netiqueta Joven para Redes Sociales. Fomento y promoción de hábitos seguros y responsables en las redes sociales, la ciudadanía digital y la ciberconvivencia.
- **El texto ·Infancia y Tecnología** (link is external). Oportunidades que ofrecen las TIC para la infancia.
- **Ciberbullying** (link is external). Ciberacoso escolar entre menores.
- **EduKa2.es:** (link is external) Blog de educación. Tranquilidad tecnológica para padres y madres

- Herramientas de detección de la veracidad de fotografías publicadas: **Google Reverse Image Search** (link is external), **TinEye** (link is external), **FotoForensics** (link is external), **Forensically** (link is external), **InVid** (link is external).
- Webs que desmienten los bulos: **Maldito Bulo** (link is external). **Google Fact Check Tools** (link is external). **Fake News Detector** (link is external) (plugin para navegadores web e Instagram). **Snopes** (link is external). **Newtral** (link is external).
- **www.pantallasamigas.net** (link is external). PantallasAmigas es una iniciativa que tiene como misión la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.
- **Libros y documentos de interés para padres y educadores.** Grupo de trabajo sobre Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA) (link is external)
- **¿Puede internet ser malo para tu hijo?** Vigilar el uso que hacen de la computadora es una buena idea. En: About en español: Adolescentes (link is external) - Educación en tecnología (link is external)
- **Cibercorresponsales** (link is external). Red social de jóvenes periodistas



- **Guía para padres con hijos en Educación Primaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías** (link is external). Francisco Labrador Encinas; Ana Requesens Moll; Mayte Helguera Fuentes. Fundación Gaudium
- **Familia y Salud:** Recursos: Cuentos y libros - Cómo usar las nuevas tecnologías en la familia. Editorial: Palabra
- **Familia y Salud:** Salud Joven: Noticia Joven: Uso de las nuevas tecnologías: ¿beneficio o perjuicio?
- <https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/servicio-atencion-adicciones-tecnologicas>
- Mesa de salud escolar de Parla. Concejalía de Sanidad.



# GAME OVER

 **Hospital Universitario  
Infanta Cristina**

 **Servicio Madrileño de Salud**  
SaúdMadrid


**Servicio Madrileño de Salud**  
Dirección General de  
Atención Primaria  
 **Comunidad de Madrid**

 Dirección General  
de Educación Secundaria,  
Formación Profesional  
y Régimen Especial  
**CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,  
UNIVERSIDADES, CIENCIA  
Y PORTAVOCÍA**  
**Comunidad de Madrid**

 **CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES,  
FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD**  
**Comunidad de Madrid**

 **CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN**  
Comunidad de Madrid  
Dirección de Área Territorial Madrid- Sur  
**EQUIPO DE ATENCIÓN TEMPRANA DE PARLA**  
C/ Pintor Rosales s/n 28982 PARLA  
Teléfono: 916052082  
eoeep.at.parla@educa.madrid.org

 **adempa**

 **EQEP DE PARLA**  
Pintor Rosales, 18 Tfn: 91 608 06 04  
28980 Parla (Madrid) CC: 28700431  
Dirección del Área Territorial Madrid-Sur  
**CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN E INVESTIGACIÓN**

 **AYUNTAMIENTO DE  
PARLA**

**Comunidad de Madrid**