

- **La mielina es una sustancia que recubre los axones de las neuronas, lo que permite la adecuada conexión entre ellas. Aquellos niñ@s que dedican mucho tiempo al día a las pantallas tienen niveles más bajos de mielina.**
- **Cuando se produce una hiperestimulación visual se limita y restringe el desarrollo de otros sentidos. Tocar, oler, saborear, son imprescindibles para conocer el entorno.**
- **El sentido del oído requiere de un trabajo de interacción para el correcto desarrollo del lenguaje: imitar, señalar, corregir la dicción.**
- **El cerebro no está tan maduro como para asimilar los cambios rápidos de imágenes.**
- **La melatonina es una hormona que contribuye al sueño. La luz azul de los dispositivos móviles genera problemas para dormir.**
- **Mantener al cerebro en constante alerta impide su descanso.**

**Las tecnologías actuales (internet, redes sociales...) son un instrumento de nuestra vida cotidiana.**

**Es importante ser modelo en el uso sensato de los dispositivos móviles**



Ana Cristina de Pablo Elvira  
Luisa Maestro Perdices  
Cristina Paricio García  
M<sup>a</sup> Pilar Mallada Viana

# PEQUEÑ@S Y PANTALLAS

**ENTRE LOS 0 Y 3 AÑOS**



**POR UN USO APROPIADO  
DE LOS DISPOSITIVOS  
MÓVILES**

# EN ESTA ETAPA:

Es cuando el cerebro del niñ@ crece más rápidamente.

La capacidad de concentración comienza en torno a los dos años

El aprendizaje infantil está basado en la curiosidad, la imitación y en la experimentación (tocar, oír, sentir...).

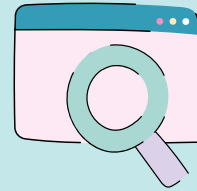
La luz, el sonido y el movimiento son las cosas que atraen la atención de los más pequeños.

Cobra importancia el juego, la exploración y la interacción con las personas de referencia.

Descubre texturas, colores, formas... Hay un aprendizaje activo.

La relación con las figuras de apego se intensifica.

El vínculo a través del juego y el contacto físico sientan las bases de un buen desarrollo emocional.



## CONSECUENCIAS DEL USO DE PANTALLAS

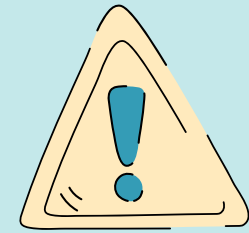
Se dan retrasos en habla y lenguaje. Con un dispositivo digital el bebé no aprende a hablar, no aprende a comunicarse porque no obtiene respuesta.

Retrasos a nivel psicomotor por la pasividad y la falta de estimulación.



Se dan condicionamientos negativos ( por ejemplo: no comer si no hay pantalla) .

Problemas en el sueño por la luz azul que afecta a la producción de melatonina.



## ¡ATENCIÓN!

Hasta los 3 años conviene evitar las pantallas de cualquier tipo, para que el niño o la niña se centre en el juego, la interacción y la exploración del entorno.

**HÁBLALE, MÍRALE,  
CÁNTALE, JUEGA.  
QUE NO TE  
SUSTITUYA UNA  
PANTALLA.**

- **En esta etapa el cerebro aún se está formando. Su buen funcionamiento depende del tipo de estimulación que recibe.**
- **La mielina es una sustancia que recubre los axones de las neuronas, lo que permite la adecuada conexión entre ellas. Aquellos niñ@s que dedican mucho tiempo al día a las pantallas tienen niveles más bajos de mielina**
- **Visualmente necesitamos luz natural y la interacción con el entorno para construir imágenes mentales y para la tridimensionalidad.**
- **Nuestro cerebro, ante una pantalla, genera cortisol y dopamina. El cortisol es la hormona del estrés. Una cantidad apropiada de ella es bueno pero, en exceso genera ansiedad.**
- **La dopamina es la hormona del placer. Hace que nos gusten las cosas. Se encuentra en aumento en casos de adicciones.**
- **La melatonina es la hormona del sueño. La luz azul de los dispositivos móviles la modifica y genera problemas para dormir.**

**El valor de la palabra dicha o escrita es importante, porque se ponen en juego los procesos imaginarios. A través de los cuentos favorecemos la construcción de tramas y personajes.**

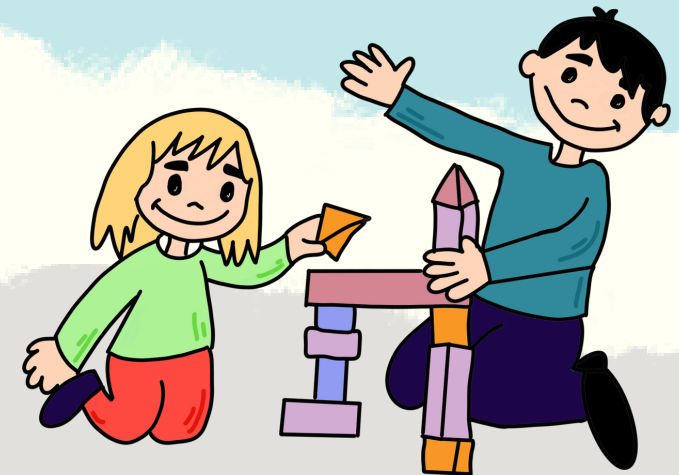
**El móvil y la tablet no son un canguro, aunque el efecto hipnótico de las imágenes y sonidos continuos l@s mantiene quiet@s puntualmente. Es más, puede producir un efecto rebote**

**Dale pinturas y juguetes para que se entretenga, si tiene que estar sol@ un rato**

**El aburrimiento pone en marcha la imaginación**

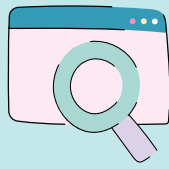
# NIÑ@S Y PANTALLAS

**ENTRE LOS 3 Y 6 AÑOS**



Ana Cristina de Pablo Elvira  
Luisa Maestro Perdices  
Cristina Paricio García  
M<sup>ª</sup> Pilar Mallada Viana

# EN ESTA ETAPA:



## CONSECUENCIAS DEL USO INAPROPIADO DE PANTALLAS

- Confunde realidad y fantasía, aceptando todo sin crítica.
- No entiende el concepto de aburrirse. No buscan opciones de entretenimiento.
- Interfiere en las relaciones familiares.
- Se alteran las funciones ejecutivas.
- Se producen problemas psicomotores .
- El aumento de luz artificial provoca miopía .



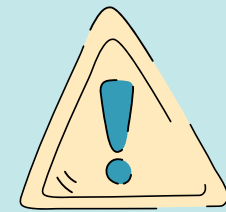
- Es fácil que se “enganchen” a las pantallas. A esta edad el potencial adictivo es muy grande.
- Pierden la noción del tiempo dejando de hacer actividades fundamentales para su desarrollo como pintar o jugar.
- Dificulta el desarrollo de la imaginación y la creatividad.

Es el momento de ensayar con el entorno, potenciar lo imaginativo, lo creativo y los procesos de socialización en el colegio y parque. Con el juego real se aprende a regular los sentimientos.

Sobre los 4 años los niñ@s pueden aprender a controlar sus impulsos y no distraerse. Comienzan a focalizar su atención sobre una tarea concreta.

También se desarrollan las funciones ejecutivas en una parte del cerebro, la corteza prefrontal. Aparecen , entre otras cosas , la memoria operativa y la planificación.

En esta etapa los niñ@s repiten las actitudes que ven.



## ¡ATENCIÓN!

**Entre los 3 y los 6 años se recomienda un máximo de 30 minutos al día y siempre bajo supervisión de un adulto, para que el niñ@ se centre en el juego real y el simbólico (de roles)**

**NO CONVIENE QUE TENGAN UNA PANTALLA DE SU PROPIEDAD. NO DEBE CONOCER EL PIN O PATRÓN DE ACCESO AL MÓVIL DEL ADULTO**

**El cerebro no termina de formarse hasta mucho más allá de la adolescencia.**

- **La mielina es una sustancia que recubre los axones de las neuronas, lo que permite la adecuada conexión entre ellas. Las personas que dedican mucho tiempo a las pantallas tienen niveles más bajos de mielina.**
- **Nuestro cerebro, ante una pantalla, genera cortisol y dopamina. El cortisol es la hormona del estrés. Una cantidad apropiada de ella es bueno pero, en exceso genera ansiedad.**
- **La dopamina es la hormona del placer. Hace que nos gusten las cosas. En exceso, es la causante de las adicciones.**
- **La melatonina es la hormona del sueño. La luz azul de los dispositivos móviles la altera y genera problemas para dormir.**

**Los videojuegos mejoran la coordinación visomotriz pero, cuidado con el abuso**

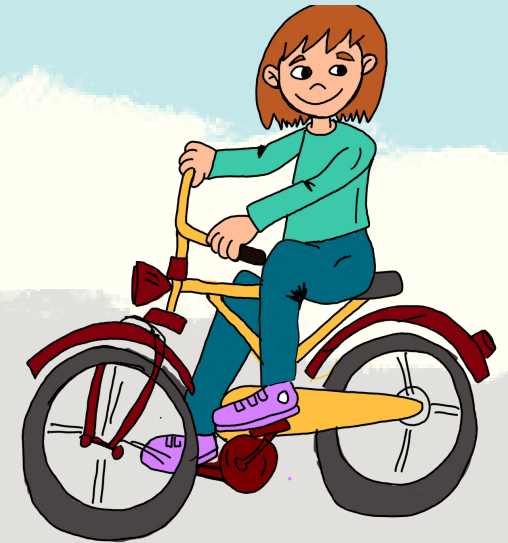
**Son determinantes las interacciones sociales y las actividades de ocio compartidas**



Ana Cristina de Pablo Elvira  
Luisa Maestro Perdices  
Cristina Paricio García  
M<sup>a</sup> Pilar Mallada Viana

# CHIC@S Y PANTALLAS

**ENTRE LOS 6 Y LOS 9 AÑOS**



**POR UN USO  
APROPIADO DE LOS  
DISPOSITIVOS MÓVILES**

# EN ESTA ETAPA:

Se establece el correcto equilibrio entre la capacidad de concentración y la inhibición de impulsos. Se desarrollan las habilidades motrices y verbales.

Es el periodo de los ensayos: de amistad, competencia, competitividad. Esto se consigue en la interacción real, diaria, con el grupo de iguales de referencia. Se produce el aprendizaje de habilidades sociales asertivas.

Se desarrolla el autoconcepto, autoaceptación y autoestima, con la información que nos da el mundo real acerca de nuestras habilidades, comportamiento, actitudes, aptitudes...

Se aprende la gestión de emociones y a tolerar la frustración.

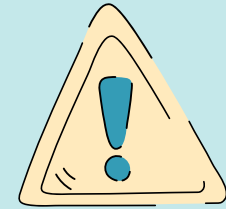


## CONSECUENCIAS DEL USO DE PANTALLAS

- Puede interferir con las tareas cotidianas y las normas.
- Abusar de los dispositivos supone que la vida real les parece monótona, lenta y aburrida, ya que los contenidos en la red tienen cambios rápidos de escenas.
- No se practica el "ensayo" en las relaciones sociales.
- Aumenta el sedentarismo, y con ello los problemas de obesidad.



El móvil y la tablet no son un canguro, aunque el efecto hipnótico de las imágenes y sonidos continuos los mantiene quietos un rato. Es más, puede producir un efecto rebote



## ¡ATENCIÓN!

**MÁXIMO 1 HORA AL DÍA.**

**EL CONTROL PARENTAL DEBE SER EXHAUSTIVO Y NUNCA DEBEN ESTAR A SOLAS CON UNA PANTALLA.**

**NADA DE REDES SOCIALES.**

**EL ADULTO DEBE CRIBAR LOS CONTENIDOS. NO DEBE CONOCER EL PIN O PATRÓN DE ACCESO AL MÓVIL DEL ADULTO**

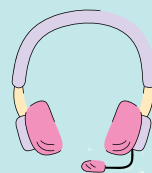


## VIDEOJUEGOS

**El cerebro no termina de formarse hasta el final de la adolescencia.**

- **La mielina es una sustancia que recubre los axones de las neuronas, lo que permite la adecuada conexión entre ellas. Las personas que dedican mucho tiempo a las pantallas tienen niveles más bajos de mielina.**
- **Nuestro cerebro, ante una pantalla, genera cortisol y dopamina. El cortisol es la hormona del estrés. Una cantidad apropiada de ella es bueno pero, en exceso genera ansiedad.**
- **La dopamina es la hormona del placer. Hace que nos gusten las cosas. En exceso, es la causante de las adicciones.**
- **La melatonina es la hormona del sueño. La luz azul de los dispositivos móviles la altera y genera problemas para dormir.**

**Los videojuegos son entretenidos. No son peligrosos ni incitan conductas negativas. Simplemente, hay que poner límite al tiempo que juegan y respetar la edad aconsejada**



## LOS CHATS

**Los grupos de colegio, de futbol, de amigos.. les ayudan a estar informados y son útiles en la práctica. Simplemente, conozca los chats en los que entra su hij@ y participe, si puede**



Luisa Maestro Perdices  
Ana Cristina de Pablo Elvira  
Cristina Paricio García  
M<sup>a</sup> Pilar Mallada Viana

# CHIC@S Y PANTALLAS

ENTRE LOS 9 Y LOS 12 AÑOS



**POR UN USO  
APROPIADO DE LOS  
DISPOSITIVOS MÓVILES**

# EN ESTA ETAPA:



## CONSECUENCIAS DEL USO DE PANTALLAS

### Si se excede

- Jugará en red en exclusiva. Puede estar en grupos de niñ@s sin interactuar entre ell@s.
- Aumento del sedentarismo y, por lo tanto, de obesidad.
- Cada vez más dificultad en asumir normas y límites provenientes de los adultos de referencia.
- Pueden provocar aumento progresivo de la ansiedad e irritabilidad.
- Incapacidad de tolerar frustraciones.
- Dificultad de asumir la necesidad de hacer esfuerzos para conseguir algo.

### Si va bien

- Se favorecerá un buen desarrollo físico y emocional.
- Disfrutará de actividades de ocio, solo y en compañía.
- Seleccionará contenidos en la red con capacidad crítica.



## ¡ATENCIÓN!

**MÁXIMO 1 HORA AL DÍA.**

**EL CONTROL PARENTAL  
DEBE SER EXHAUSTIVO Y  
NUNCA DEBEN ESTAR  
ESTAR A SOLAS CON UNA  
PANTALLA.**

**NADA DE REDES SOCIALES.**

**EL ADULTO DEBE CRIBAR  
LOS CONTENIDOS.**

**SI COMIENZA A TENER  
DISPOSITIVOS EN  
PROPIEDAD, SUPERVISAR  
SU USO**

**Se incrementa la asunción de responsabilidades y derechos.**

**Se asumen más tareas cotidianas tanto en casa como en el colegio.**

**Las actividades extraescolares tienen un papel importante en lo cotidiano.**

**El grupo de iguales cobra cada vez más fuerza. Son determinantes las actividades compartidas.**

**Se cuestiona la información proveniente de los adultos de referencia. Necesitan de más explicaciones para aceptar algo como válido.**

**Siente placer por conocer el entorno y tener información.**

**Se prepara el inicio de la adolescencia.**



**El cerebro no termina de formarse hasta más allá de la adolescencia.**

- **La mielina es una sustancia que recubre los axones de las neuronas, lo que permite la adecuada conexión entre ellas. Las personas que dedican mucho tiempo a las pantallas tienen niveles más bajos de mielina.**
- **Nuestro cerebro, ante una pantalla, genera cortisol y dopamina. El cortisol es la hormona del estrés. Una cantidad apropiada de ella es bueno pero, en exceso genera ansiedad.**
- **La dopamina es la hormona del placer. Hace que nos gusten las cosas. En exceso, es la causante de las adicciones.**
- **La melatonina es la hormona del sueño. La luz azul de los dispositivos móviles la altera y genera problemas para dormir.**

## **ES BUENA SEÑAL SI...**

- **Compatibiliza actividades online y de la vida real.**
- **Hace un uso racional de los dispositivos móviles.**
- **Percibe los peligros que encierran algunas páginas.**
- **Tiene conciencia crítica de los contenidos de la red.**
- **Diferencia conductas inapropiadas siendo capaz de denunciar actitudes negativas.**
- **Es consciente de que un dispositivo es una herramienta a nuestro servicio y no al revés.**

# **ADOLESCENTES Y PANTALLAS**

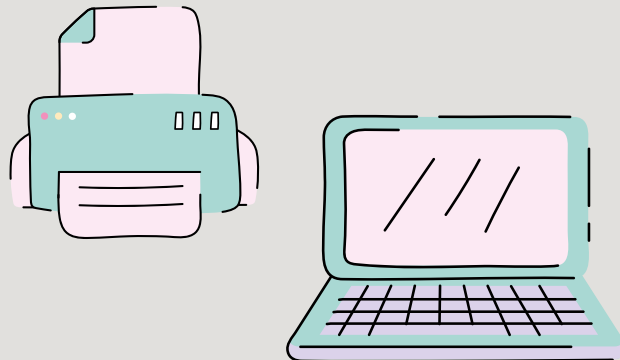


Ana Cristina de Pablo Elvira  
Luisa Maestro Perdices  
Cristina Paricio García  
M<sup>a</sup> Pilar Mallada Viana



# LO BUENO

- Los adolescentes , cuando viven en lo virtual, juegan y crean un mundo que pueden dominar, a medio camino entre la niñez y la edad adulta.
- La posibilidad de disponer de información de forma inmediata es un plus para resolver distintas necesidades.
- Mantenerse conectado ofrece seguridad en la adolescencia.
- La pertenencia a un grupo vincula y refuerza la socialización. Las redes sociales tiene éxito por esta razón.
- El límite de edad para determinadas redes son los 14 años, lo cual puede orientar a los padres con respecto a su supervisión.



# LO MALO

- Pueden ser víctimas de ciberacoso y no saber gestionarlo.
- Tienen acceso a contenidos violentos, sexuales... sin criba.
- Problemas de convivencia en el domicilio y colegio.
- Relaciones de amistad o de pareja virtual, solo a través de la red.
- Lenguaje e información: se pierde el contexto y las connotaciones no verbales.
- Disminución del rendimiento académico.
- Se pierde la noción de realidad, como algo diferente al metaverso.
- Aumenta el riesgo de patologías en salud mental (foros que fomentan conductas de riesgo).
- Lo privado y lo público se desdibuja. Fotos y vídeos se comparten sin control.
- Aumenta la sensación de lo efímero.
- Likes que aumentan la dopamina y el cortisol y su angustia o depresión consecuentes.
- Necesidad absoluta de inmediatez.



**PUEDE TENER TELÉFONO PROPIO Y NAVEGAR EN INTERNET PERO EL MÁXIMO DE EXPOSICIÓN A UNA PANTALLA NO DEBERÍA SUPERAR LAS DOS HORAS, SIN CONTAR EL TIEMPO DEDICADO AL TRABAJO ACADÉMICO**



**NO ES ACONSEJABLE CASTIGAR A UN ADOLESCENTE SIN INTERNET O REDES SOCIALES DURANTE UN TIEMPO EXCESIVO PORQUE QUEDA AISLADO**