

CÓMO EVITAR EL ABUSO DE LAS TECNOLOGÍAS EN TIEMPOS DE COVID-19

A TENER EN CUENTA

Técnicamente, no existe la adicción a Internet o al teléfono.

En estos momentos los niños y las niñas necesitan más apoyo emocional que nunca.

El estudio del impacto de las nuevas tecnologías, especialmente en la infancia y adolescencia, es un desafío que las neurociencias están abordando.



<https://bit.ly/3bR5Alq>

<https://bit.ly/2V9EOtZ>

RIESGOS

El mal uso y abuso de las tecnologías se han relacionado con los trastornos de sueño, y consecuentemente con problemas de rendimiento académico y falta de atención.



Existe una relación directa y paralela entre el abuso de las tecnologías y el aumento de la obesidad y el sobrepeso en la población infantil, pues va en detrimento del tiempo dedicado a jugar, hacer deporte o ejercicio físico.

El acceso a contenidos indeseables para su edad, así como el riesgo de sufrir cyberbullying, que sería incluso más grave que cualquier otro tipo de bullying por la expansión inmediata y sin control que supone la red.

RECOMENDACIONES

Fijar espacios y tiempos: normas claras a tus hijos e hijas sobre cuándo y cuánto pueden estar al ordenador, a la videoconsola...

El ordenador o la consola deben estar en un lugar común de la casa, no en su cuarto.

Se desaconseja cualquier tipo de pantalla antes de dormir, pues se sabe que la luz y el tipo de ondas que emiten son estimulantes, independientemente de cuál sea el contenido.

Es importante respetar los espacios de los adolescentes y facilitarles que mantengan el contacto a través de redes sociales y aplicaciones de conexión con su círculo de amistades.

Los adultos deben dar ejemplo, haciendo un uso adecuado y responsable de las tecnologías, prestando especial cuidado cuando se comparta tiempo con los niños y las niñas.

Es importante elegir bien los programas que ven en TV, los juegos y las páginas web a las que acceden. Los ordenadores deben tener restringido el acceso a ciertas páginas.

Crear una lista de reglas a seguir siempre que estén en línea y colocarlas cerca del equipo.

Los padres y madres son la clave: Construir una relación positiva y de confianza con sus hijos e hijas es fundamental.



MAL USO. EJEMPLOS.

Niños y niñas que hacen un mal uso en lugares o momentos inadecuados: mientras comen o en la cama antes de dormir.

Niños y niñas que las utilizan más tiempo del adecuado para su edad.

De 0 a 2 años: Mejor no utilizar pantallas.

De 2 a 4 años: No más de 1 hora al día.

bit.ly/estilosdevidasaludables

"Promover conductas y hábitos de vida saludables, uso saludable de las nuevas tecnologías y alternativas de ocio sanas, incompatibles con el abuso de sustancias y otras conductas adictivas"

ESTRATEGIA NACIONAL SOBRE ADICCIONES
2017-2024



CUIDA TU SALUD Y HAZ EJERCICIO



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD

SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS