

PANTALLAS PARA CONECTAR+



**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?

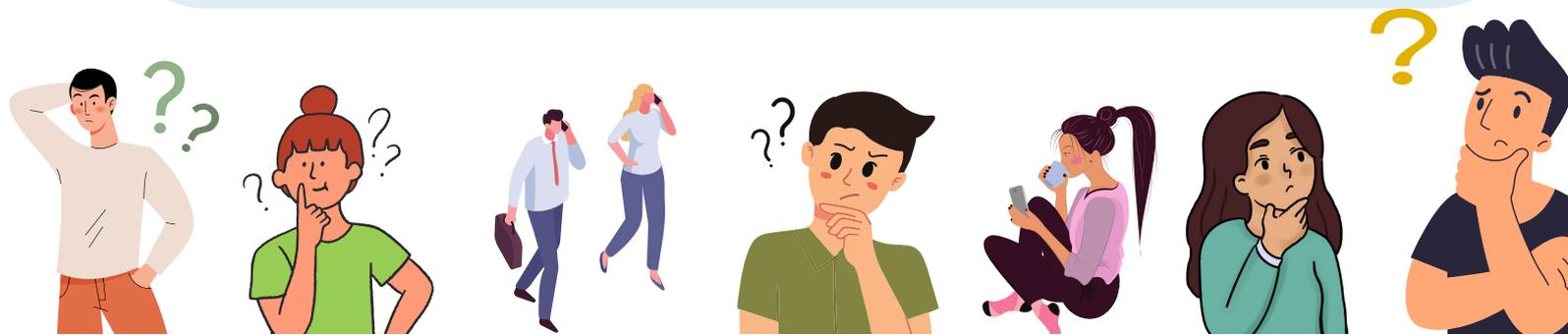
✓ El teléfono es tu principal medio para comunicarte con tus amigos. ¿Para qué lo sigues usando cuándo los tienes al lado?

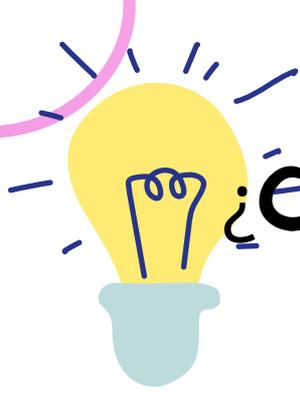
✓ Nunca te separas del teléfono; lo llevas al baño, durante la comida, viendo la TV, en reuniones familiares...

✓ 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.

Décálogo para un buen uso de las Tecnologías de la información y la Comunicación.

- 1** Las tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) pueden ser **muy positivas** para el aprendizaje de niños, niñas 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 de sueño, sedentarismo..) **académicos** (menor concentración o rendimiento..) **psíquicos** (adicción, estrés...) y **sociales** (aislamiento, pérdida de interés...)
- 3** **Los padres y madres deben formarse e informarse** para educar a sus hijos e hijas en un uso responsable. Sea un modelo para ellos y ellas, 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 descanso.
- 4** **Evite que accedan a contenidos de riesgo** (bulimia, anorexia, violencia, pornografía, pedofilia, consumo de drogas, juegos, fraudes comerciales, vídeos de moda con conductas de riesgo...) 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, contraseña y códigos fuertes. Actualice los sistemas operativos y sus programas.
- 6** **Ojo con los contenidos que se suben a internet.** Enséñeles 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/ la 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 un 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 /hija. Preste atención a sus 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
 - 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.

The image shows two screenshots. The top one is a website header for 'Comunidad de Madrid' with a navigation menu and a search icon. Below it is a banner for 'Servicio de atención en adicciones tecnológicas' featuring a photo of two young boys looking at a smartphone. The bottom screenshot is a social media post for 'Proyecto prevención de adicciones Parla'. It includes the text 'ORIENTACIÓN TALLERES ASESORAMIENTO ATENCIÓN', a logo for '¿Play?' with a game controller icon, and a Facebook-style interaction bar with buttons for 'Contactar con nosotros', 'Enviar mensaje', and 'Me gusta'.

Centro Tratamiento de Adicciones (CTA)
 C/ Humanes, 29 posterior 28981 Parla
 Telefono: 912024734
 Email: caidprevencion@ayuntamientoparla.es

GAME OVER



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**



**CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES,
FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD**

Comunidad de Madrid



**AYUNTAMIENTO DE
PARLA**

