



COLEGIO DEL SAGRADO CORAZÓN

EL MANEJO ADECUADO DE LAS
PANTALLAS EN MENORES DE EDAD.



Las pantallas son altamente adictivas →
producen fascinación, no atención sostenida..

Fascinación →
actitud pasiva, embotamiento, produce sensaciones nuevas..

Atención →
Actitud de descubrimiento, inicio a lo real, genera preguntas.

.ansiedad y depresión.

.menos vocabulario.

.ciclo circadiano.

.violentos.

.impulsividad.

.obesidad.

.adicciones.

.antisociales.

.desatención.

**EFFECTOS ANTE
LA EXPOSICIÓN
EXCESIVA A LAS
PANTALLAS**

1°. Ningún estudio apoya la introducción de la tecnología en la infancia.

2°. No es prohibir por prohibir, es dar alternativas, generar encuentros, posibilidades de ...



4°. La mayor preparación para el mundo “on line” es vivir bien el mundo “off line”.

3°. Los niños aprenden de la interacción con humanos, no con pantallas.

Memoria

Oscilación abc

¿Se
Puede hacer
dos cosas a
la vez?

Relevancia

I
M
P
O
R
T
A
N
C
I
A

O
L
O

I
R
R
E
L
E
V
A
N
T
E

Según la Academia Americana de Pediatría, el “*screen time*” o tiempo de pantallas en niños es el siguiente:



0 - 2 años: Nada de pantallas



2 - 5 años: Entre media y una hora al día

Nunca en horas de comidas



7 - 12 años: una hora con un adulto delante



A photograph of two children, a boy and a girl, sitting on a yellow sofa. The boy on the left is wearing blue headphones and a plaid shirt, holding a tablet. The girl on the right is wearing white headphones and a grey shirt, looking at the tablet. A laptop is open in front of her. The background shows a white shelf with books and a globe.

12 - 15 años: Una hora y media

Mucho cuidado con las redes sociales





+ de 16 años: Dos horas

Los dormitorios no deben tener pantallas



A group of diverse young children are running happily in a grassy field at sunset. The children are of various ethnicities and are dressed in casual clothing. They are holding hands and running towards the camera. The background is filled with lush green trees and a bright, golden sun setting behind them, creating a warm and joyful atmosphere.

Lo más importante es que las pantallas no interfieran en la vida normal de los niños, el tiempo en familia, su desempeño académico, el ejercicio físico o las horas de sueño.

Reflexionemos sobre esto y cambiemos lo que haya que cambiar en nuestra dinámica familiar por el bien de nuestros hijos y de la sociedad.



¡Gracias. .!