



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.

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

.antisociales.

.desatención.

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 holding hands, suggesting a game of tag or a group activity. The background is filled with lush green trees and a bright, golden sun setting behind them, creating a warm and joyful atmosphere. The children are wearing casual clothing like t-shirts, overalls, and dresses.

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. .!