

USO DE PANTALLAS DURANTE LA CRISIS SANITARIA

Durante este tiempo se estima que el uso de pantallas en niños/as y adolescentes aumentó en un 180%

Ps. Geraldine Brown

NO OLVIDEMOS...

Considerar que:

- EL cerebro humano esta diseñado para desarrollarse en un mundo real y social, no virtual.
- El adecuado desarrollo infantil necesita estímulos reales.
- Es importante que hayan adultos presentes cuando los niños y/o adolescente usen pantallas, con el fin de evitar que se aislen, además de supervisar que el contenido sea adecuado a su edad.



EN NIÑOS/AS DE 2 A 5 AÑOS

Se debe limitar siempre el uso de pantallas

Los estudios demuestran que a esta edad la exposición máxima a pantallas recomendada es de: media hora a una hora al día.

- Esto incluye el uso de todas las pantallas durante el día (Televisión, Computador, Tablets, Teléfonos)

EN NIÑOS/AS DE 5 A 12 AÑOS

Se debe limitar siempre el uso de pantallas

- Los estudios demuestran que, el tiempo máximo recomendado de exposición a pantallas en esta edad es de: una hora y media a dos horas al día.
- Lo anterior incluye el uso de todas las pantallas durante un día.
- Se recomienda también, implementar recreos, que permitan descanso cerebral durante la exposición a las pantallas.



EN ADOLESCENTES

Es importante educar en el uso de pantallas

- Es importante enseñarles el uso responsable de pantallas
- Enseñarles a planificar el tiempo en que estarán conectados, respetando tiempos de interacción familiar real.
- EVITAR, que el uso de pantallas sea de MÁS de una a la vez (evitar que vea televisión y teléfono celular, o computador y televisión)



EN TODAS LAS EDADES ES IMPORTANTE PROMOVER ACTIVIDADES DE OCIO, SIN USO DE PANTALLAS A NIVEL INDIVIDUAL Y FAMILIAR