Algunas consideraciones…

Para llevar a cabo este folleto hemos revisado distintas investigaciones que se han hecho hasta el momento y muchas que aún están en curso debido a que el uso de los dispositivos móviles es una circunstancia relativamente nueva. Nadie duda a estas alturas que la tecnología es un recurso de incalculable valía en muchos campos (trabajo, medicina, comunicación…), pero a la vez lleva riesgos asociados. Como comunidad educativa, tenemos la responsabilidad compartida de ofrecerle la mejor educación a nuestros niños, niñas y jóvenes, dado que ellos son nativos digitales. Nos corresponde a todos enseñarles a darle un uso crítico, responsable, adecuado y provechoso.

Colaboran…

Ayuntamiento de Cabanillas del Campo

CEIP Los Olivos

CEIP San Blas

CEIP La Senda

IES Ana Mª Matute

No significa vivir de espaldas al cambio

Control parental

Entendemos perfectamente que vivimos en una sociedad tecnológica y que no podemos vivir de espaldas a los cambios que se suceden. Más bien, lo que proponemos es todo lo contrario. Se trata de preparar a nuestros niños y niñas para un futuro en el que prime un uso crítico y responsable de la tecnología. Ahora nos corresponde a los adultos ejercer de motor regulador que establezca unas pautas de uso claras y saludables.

Supervisa sus contenidos y el tiempo

Tú eres el último responsable de lo que ven. Sus cerebros no están preparados biológicamente para digerir cualquier tipo de contenido que puedan encontrar en la red. Asegúrate de que los contenidos que consumen son adecuados a su edad y que no exceden un tiempo razonable delante de las pantallas.

ÉCHALE UN OJO A LAS PANTALLAS

Porque nadie sabe mejor que tú lo que le conviene a tus hijos, sabemos que esto te va a interesar

Algunos riesgos que llevan asociados

Nadie duda que los smartphones y las tablets han revolucionado nuestra forma de consumir información. Tampoco se duda que tienen grandes ventajas y múltiples utilidades. Pero, ¿te has parado a pensar en los riesgos que conllevan?

Conductas adictivas

Se han multiplicado las conductas adictivas entre los jóvenes y ya se habla de una adicción a la tecnología. Además, la ludopatía entra por las pantallas de forma casi imperceptible. ¿Te suena algún juego online que pida dinero para seguir avanzando o conseguir mejores herramientas?

Salud musculoesquelética

El uso de las pantallas incrementa el tiempo que estamos sentados y disminuye la actividad física. Pero, además, la posición del cuello y la cabeza están provocando otros problemas musculoesqueléticos que, según parece, se prolongan hasta la edad adulta.

Cómo afecta a su vista

Según sugieren algunas investigaciones, la miopía o falta de agudeza visual de lejos se ha convertido en una pandemia adaptativa entre los jóvenes. El uso de tablets y smartphones implica un sobreuso de la visión de cerca y un desuso de la visión de lejos. No obstante, según los expertos, están pasando desapercibidos problemas de visión próxima que inciden directamente en el rendimiento escolar como dificultades de acomodación, de coordinación entre ambos ojos, de motilidad, etc. Por ello, sería recomendable revisar periódicamente la vista.

Salir al campo, hacer excursiones por la naturaleza parecen ser medidas ideales para reducir estos efectos pues implica poner en juego nuestra visión de lejos.

Obesidad

Entre otros, un estudio hecho en Adelaida (Australia) indica que el tiempo delante de las pantallas está más directamente asociado a sobrepeso y obesidad que la falta de actividad física.

Resultados académicos

Algunos estudios sugieren una relación inversa entre uso de los dispositivos móviles y los resultados académicos, de tal modo, que a más horas de uso, los resultados empeoran.

Cómo afecta a su desarrollo

El uso excesivo de pantallas tiene implicaciones en los niños tanto a nivel físico como psicológico y emocional que afectan a su desarrollo integral como personas. Algunos de los problemas más habituales son:

- Alteraciones del sueño, no dormir los suficiente…
- Confundir realidad y ficción, lo que dificulta comprender las cosas que suceden en el día a día.
- Consumir contenidos inadecuados: imágenes violentas, de contenido sexual no adecuado a su edad, fake news…

NECESITAN QUE UN ADULTO LES GUÍE