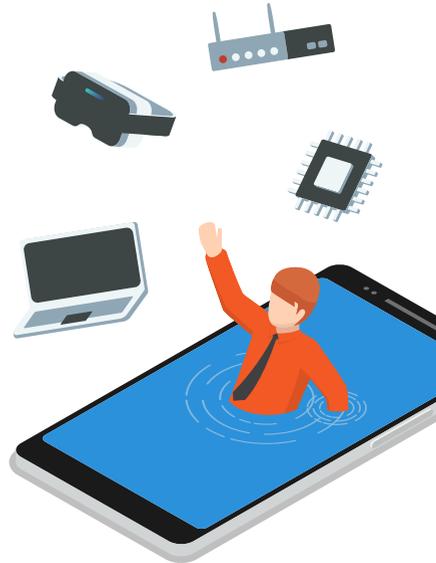


TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN



RECOMENDACIONES GENERALES

- Dar ejemplo como adultos (no se puede exigir el no uso si el adulto está con el móvil continuamente)
- Si no se mira la tv, se apaga
- Nunca presencia de tecnología en dormitorio y en las comidas
- Evitar calmarlos/calmarlos con los dispositivos móviles
- Instalar opciones de 'no molestar'
- Evitar las pantallas 1h antes de dormir para evitar interferencias en el sueño



EN MENORES

- Supervisar siempre el contenido
- Que los tiempos de juego sean sin tecnología
- Evitar programas de contenido acelerado (en niños)
- Evitar el uso de pantallas antes de los 2-3 años



TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN



CONSECUENCIAS DEL USO INADECUADO

- Lastran el desarrollo de la imaginación y creatividad
- Dificultar las relaciones sociales en diferentes contextos y edades
- Hacerles creer que las pantallas son útiles para todo y siempre
- Cero aprendizajes para regular la frustración
- Generan insomnio por la luz azul
- Perjuicio sobre la visión
- Mayor sedentarismo
- Mientras están con la pantalla no observan y por lo tanto no aprenden cosas que son muy importantes
- Dificultad en el lenguaje. Cuando un adulto habla a un niño, este adapta su lenguaje a su edad y comprensión, una pantalla habla sin importar si se le entiende o no

EN LA ESFERA COGNITIVO-CONDUCTUAL

- Funciones ejecutivas
- Déficit atención
- Retraso y pobreza en el lenguaje
- Bajo rendimiento académico

