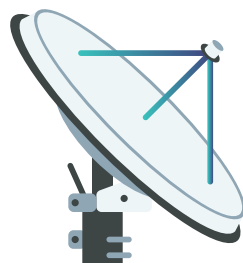


ADICCIÓN A LAS TICS. ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?

España es el país de Europa con mayor adicción a Internet, un 21'3% de los adolescentes son adictos a la red frente a la media europea situada en 12'7%. Las tecnologías de la Información y la Comunicación pueden resultar ventajosas, pero también arriesgadas a ciertas edades y en ciertos contextos. Lo complicado es equilibrar el uso con el abuso que puede acabar generando una adicción. Las pantallas forman parte de muchas tareas cotidianas, pero el uso que se hace en las horas de ocio, en qué se usan, cómo se usan. Pueden derivar en problemas como adicción a: juego online, videojuegos, redes sociales (con la visión distorsionada de la realidad), ciberacoso.



CONSEJOS

- 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

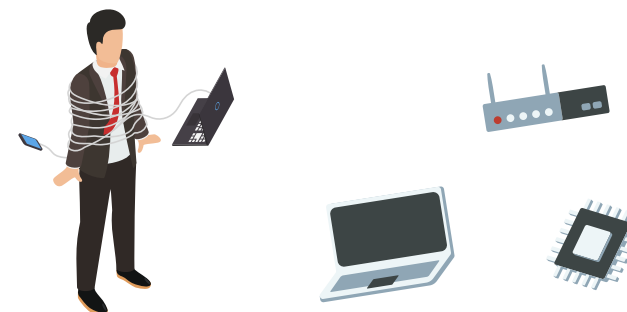
- Supervisar siempre el contenido
- Que los tiempos de juego sean sin tecnología
- Evitar programas de contenido acelerado (en niños)
- Evitar el uso de pantallas antes de los 2-3 años

PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN CANARIAS

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN



Las emociones se viven no se silencian con una pantalla



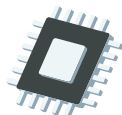
CÓMO PREVENIR CONSEJOS POR EDADES

Entre 0 y 2 años

- No facilitar ninguna pantalla. Los bebés aprenden por imitación, observación, explorando y viendo cómo se da la relación entre iguales, también mediante la manipulación de objetos. Las pantallas tienen luces, sonido, voces. Que generan una sobreestimulación para la que sus cerebros no están preparados.

Entre 2 y 5 años

- Introducir progresivamente hasta llegar a un máximo de una hora y hacerlo acompañando al niños o niña. Evitar el uso de las pantallas antes de dormir (además de la sobreestimulación, la luz les dificultará conciliar el sueño) y vigilar los contenidos, que estos sean adecuados a su edad y desarrollo.
- Hay que recordar que no se deben utilizar para calmar o callar una emoción, las emociones se acompañaran desde el respeto. Es importante que sienta también frustración o aburrimiento para que aprenda a manejarlos o le incentiven hacia la creatividad, imaginación.



De 5 a 10 años

- A partir de esta edad se puede incrementar el tiempo de uso siempre supervisando los contenidos (tanto de dibujos animados como de videojuegos). Los niños y niñas a esta edad empiezan a poder comprender mejor las normas y se puede incluso llegar a acuerdos. Se puede redactar un documento en el que se especifique el tiempo de uso diario (sumando todas las pantallas), a nivel de ocio especialmente, porque hay que tener en cuenta que en muchos centros educativos, el uso de tablets es habitual para el estudio.

De 10 en adelante

- Las directrices serían las mismas que las anteriores, aunque se puede, incrementar el tiempo, no superando las 2h diarias. Hay que tener muy en cuenta que los hábitos que se aprenden de niño van a quedar en la edad adulta, por lo que si empezamos marcando hábitos en los que la pantalla se utiliza para evitar el aburrimiento o distraer cuando se enfada o se siente frustrado por algo, en la edad adulta no sabrán gestionar una frustración sin una pantalla o no sabrán estar aburridos en momentos de introspección y autoconocimiento, tan importantes para el ser humano. Lo que hagan de pequeños marcará el futuro, por lo tanto, es el mejor momento para la prevención.

