

SER UN BUEN EJEMPLO EN USO DE PANTALLAS

- Al llegar a casa, poner el móvil en silencio, lejos del alcance de los niños y niñas o apagarlo.
- Evitar tener encendidas la televisión, tablet, ordenador,... cuando no se están usando (ruido de fondo).
- Permitirnos desconectar para centrarse en el bienestar personal y familiar.

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS

- Evitar el uso de pantallas en menores de 6 años.
- Apagar los dispositivos electrónicos que no se estén utilizando.
- Fomentar tiempos de desconexión: leer, comer juntos, descansar, jugar en familia, dibujar o pintar,...
- Priorizar el juego libre, el movimiento, y practicar actividades en el exterior (ir al parque, pasear, montar en bicicleta,...).
- Establecer rutinas claras, especialmente, alejadas de las pantallas.
- Respetar los espacios destinados a la alimentación y el descanso sin pantallas.
- Estar presentes en la vida de nuestros hijos e hijas, acompañándoles con tiempo y atención.

Concejalía de Salud Pública, Consumo y Bienestar Animal



Ayuntamiento de Alcorcón
Concejalía de Salud Pública, Consumo
y Bienestar Animal

USO DE PANTALLAS EN LA PRIMERA INFANCIA



**ÁREA DE PREVENCIÓN
DE ADICCIONES**

Travesía de Soria, 4 - Alcorcón
91 112 79 62
prevencionadicciones@ayto-alcorcon.es

¿QUÉ NECESIDADES TIENES LOS/AS MÁS PEQUEÑOS/AS?

- **Fisiológicas:** alimentación adecuada, higiene, descanso y protección física.
- **Socioafectivas:** sentirse protegidos y seguros emocionalmente, creando vínculos afectivos estables con las personas de su entorno.
- **Cognitivas:** desarrollar habilidades psicomotrices y mentales a través del juego, la exploración y la experimentación.

¿CÓMO PODEMOS RESPONDER A SUS NECESIDADES?

- Atendiendo a sus demandas de atención: mirarlos, acercarnos, hablarles, escucharlos y acompañarlos. Al responder a una necesidad fisiológica, también estamos cubriendo necesidades afectivas y cognitivas.
- Creando un clima de confianza y seguridad emocional, estando presentes, disponibles y accesibles.
- Promoviendo un entorno seguro y estimulante, que facilite la exploración, el juego y la experimentación, fundamentales para su desarrollo mental.

¿POR QUÉ EVITAR EL “CHUPETE DIGITAL”?

- Las pantallas desconectan de la realidad y del entorno inmediato.
- Ofrecen una gratificación inmediata, que oculta sus necesidades reales y dificulta su conexión emocional y el aprendizaje de estrategias para resolverlas.
- El contenido digital es infinito y puede impedir vivir el presente, explorar y descubrir el mundo real a través de experiencias directas.



LA CONEXIÓN QUE REALMENTE IMPORTA ES LA EMOCIONAL

- Estar disponibles, ser accesibles y estar presentes permite comprender sus necesidades, dar respuesta a las mismas o enseñarles estrategias autónomas para resolver sus demandas.
- Si le enseño a calmarse, relajarse, quitar el aburrimiento,... con pantallas, no aprenderá estrategias para cubrir estas necesidades.
- La mejor herramienta de aprendizaje es la interacción real: jugar, explorar, hablar, escuchar y compartir tiempo de calidad.

CONSECUENCIAS DEL USO DE PANTALLAS EN MENORES DE 6 AÑOS

- Dificultades en el desarrollo cerebral, ya que el cerebro infantil necesita experiencias reales y variadas para madurar adecuadamente.
- Sobreestimulación, con posibles problemas de atención, impulsividad y menor capacidad de autocontrol.
- Dificultad para desarrollar la tolerancia a la frustración y la espera, debido a las gratificaciones inmediatas que ofrecen las pantallas.
 - Alteraciones en el desarrollo visual, favoreciendo la aparición de miopía.
 - Fatiga visual, causada por la luz emitida por los dispositivos, que puede generar visión borrosa, sequedad o irritación ocular.
 - Sedentarismo, aumentando el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil.
 - Alteraciones del sueño, afectando a la calidad como a la duración del descanso.
 - Menor interacción con el entorno, dificultando el desarrollo del lenguaje, la fluidez verbal y la comprensión.
 - Aislamiento social y menor desarrollo de habilidades sociales.
 - Dificultades para reconocer, expresar emociones y desarrollar la empatía.