

GEMMA DÍAZ

**CRIANZA DIGITAL CONSCIENTE:
ABUSO DE PANTALLAS
SOLUCIONES PARA PADRES**



CONTENIDO

- Introducción
- Módulo 1: Riesgos
- Módulo 2: Soluciones
- Módulo 3: Resistencias
- Módulo 4: Beneficios



Conceptos principales



Equilibrio
Entorno
Límites
Contenido
Coherencia
Tiempo en familia

• OBJETIVO REALISTA •

integrar las
tecnologías en
nuestra vida de
forma saludable

Primeras cuestiones

- ¿Cuánto tiempo pasas frente a una pantalla diariamente?
- ¿Cómo afecta el uso de pantallas a tu rutina diaria y a tus relaciones personales?
- ¿Eres consciente del tiempo que pasas frente a la pantalla o tiendes a perder la noción del tiempo?
- ¿Experimentas alguna vez fatiga visual, dolor de cabeza o problemas para dormir debido al uso prolongado de pantallas?
- ¿Qué beneficios obtienes del uso de la tecnología y qué aspectos consideras negativos?
- ¿Cómo gestionas las interrupciones y distracciones provocadas por las notificaciones de tu dispositivo?
- ¿Podrías limitar el uso de pantallas en ciertos momentos del día para dedicar tiempo a otras actividades?

“*Sacar información de internet es como intentar servir un vaso de agua en las cataratas del Niágara*

”
Arthur Clarke

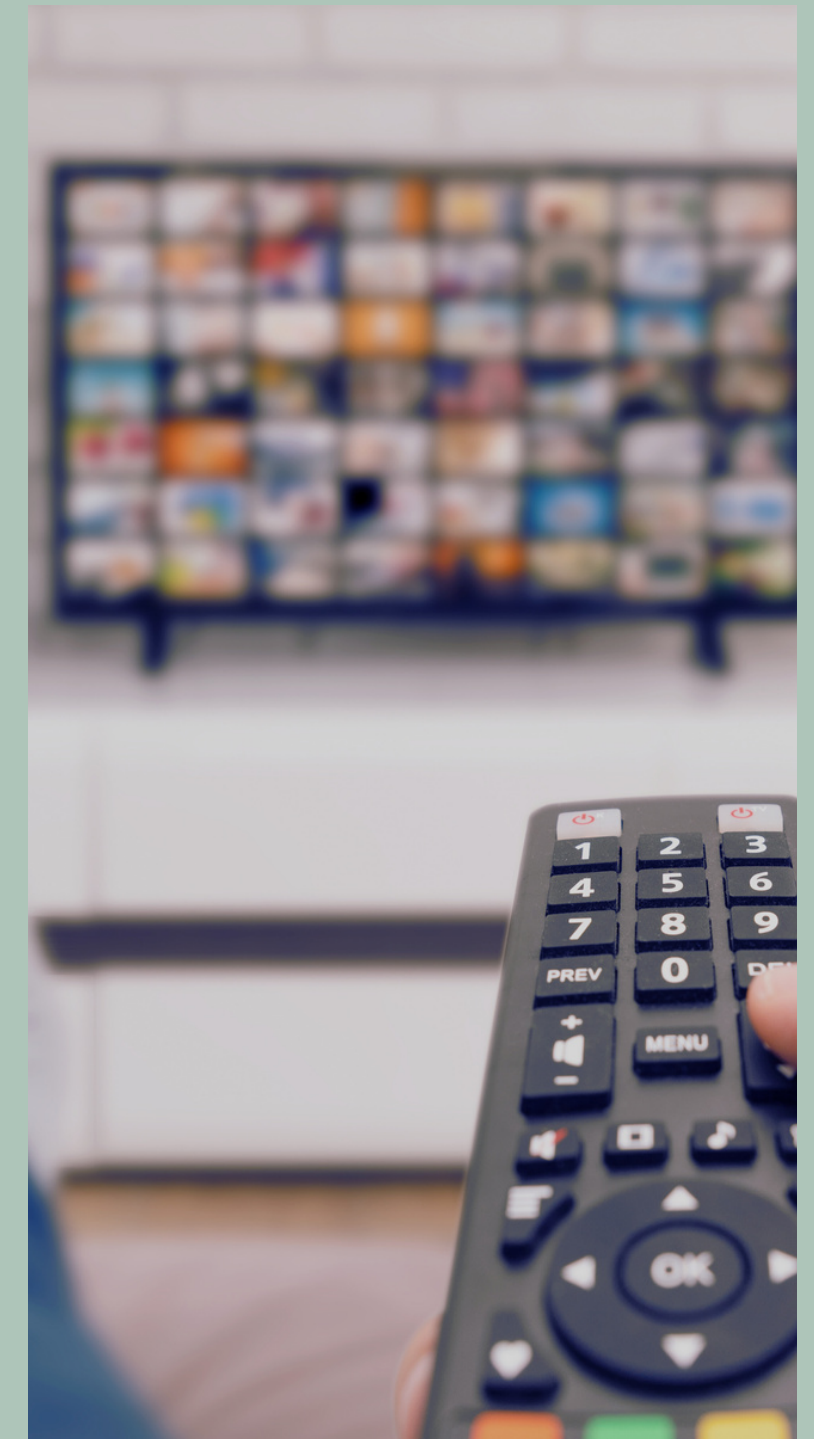


Punto de partida

- ¿Cuánto tiempo pasan tus hijos frente a una pantalla diariamente?
- ¿Qué tipo de contenido consumen tus hijos en sus dispositivos y cómo lo supervisas?
- ¿Cómo afecta el uso de pantallas al comportamiento y al estado de ánimo de tus hijos?
- ¿Qué reglas y límites tenéis en casa respecto al uso de pantallas y cómo se aplican?
- ¿Cómo reaccionan tus hijos cuando se les pide que dejen de usar sus dispositivos?
- ¿Has hablado con tus hijos sobre los riesgos y beneficios del uso de la tecnología y cómo utilizarlos de manera responsable?
- ¿Qué estrategias utilizas para fomentar un uso saludable y equilibrado de la tecnología en casa? ¿Estáis preparados para hacer ajustes en vuestras reglas de uso de pantallas a medida que vuestros hijos crecen y sus necesidades cambian?

“*Encuentro la televisión muy educativa, cada vez que alguien la enciende, me retiro a otra habitación y leo un libro*”

Groucho Marx



Cómo afectan las Pantallas

- **A tu cuerpo:** Sueño, Alimentación, Dolores musculares, problemas posturales, falta de ejercicio, miopía...
- **A tu mente:** Memoria, Aprendizaje, impulsividad, falta de atención, procesar información...
- **A tu vida social:** peor calidad de las relaciones
- **A tus emociones:** Autoestima, Estrés, más inestabilidad emocional...
- **Al medio ambiente**



¿Quién debería regular el uso de pantallas?

- **El gobierno:** leyes y normativas
- **La industria:** aplicaciones seguras
- **Los educadores:** normas y límites
- **Las familias:** velar por la salud, promover otras actividades, dar ejemplo...



Qué dice la OMS y la AAP



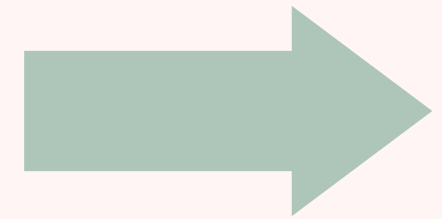
¡La asociación española de pediatría apunta que nada de pantallas hasta los **3 años**!

- Menores de 18 meses, cero pantallas (excepto videollamadas)
- De 3 a 5 podemos introducir pantalla (co-visualizar), contenido de calidad, 1h máximo
- A partir de los 6 años establecer normas y pautas consistentes (2h máximo)

Establecer orden de prioridades



Ejercicio físico, creatividad
actividades al aire libre
interacción social...



Errores comunes



- ¿Dejarías a tus hijos en una tragaperras?
- ¿La tableta se ha convertido en “cuidadora”?
- ¿Recurres a la pantalla para solucionar conflictos?
- ¿Crees que tú decides lo que compras y eliges lo que ves?
- ¿Usas la pantalla como moneda de cambio?

Riesgos

- Psicológicos
- Físicos
- Psicosociales



Psicológicos

- Irritabilidad, mal humor y agresividad
- Déficit de atención y concentración
- Desmotivación o apatía (aburrimiento)
- Retraso en el desarrollo cognitivo (lenguaje..)
- Estrés, ansiedad y problemas de autoestima
- Insatisfacción crónica
- Adicción o uso compulsivo
- Baja tolerancia a la frustración e impaciencia (inmediatez)



Irritabilidad

- Sobreestimulación
- Mala calidad del sueño
- Reducir la actividad física
- Falta de interacción
- Contenido emocionalmente cargado
- Poca tolerancia a la frustración
- Inmediatez



Problemas de atencion y concentracion

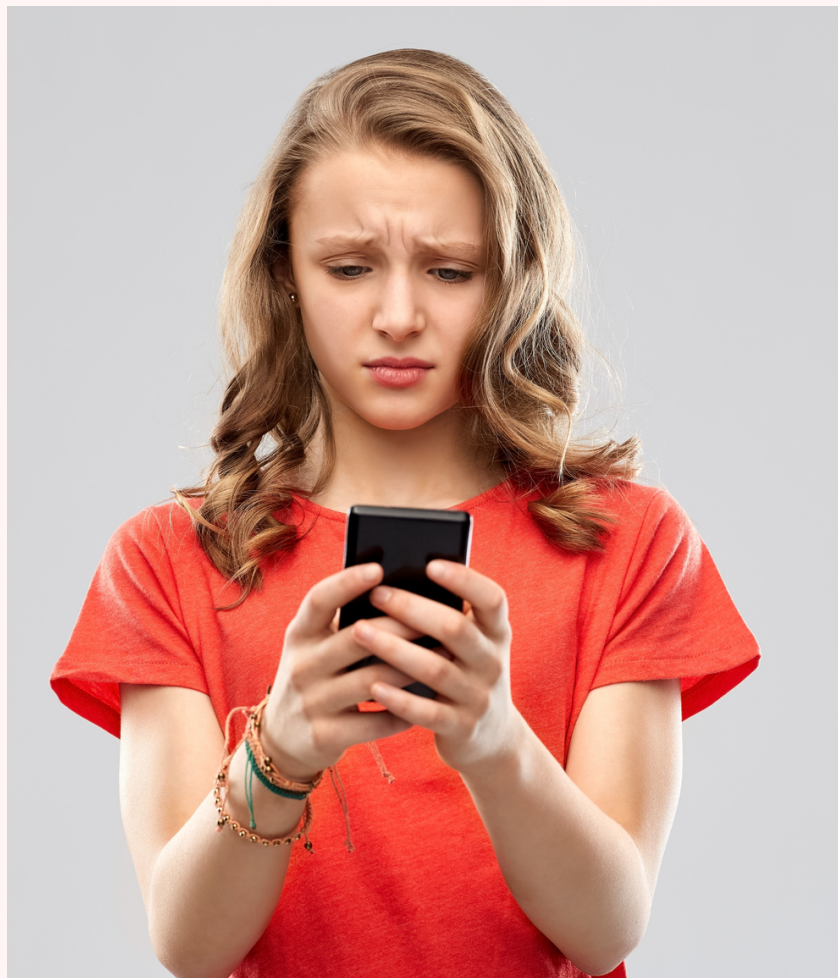


- Multitarea
- Falta de esfuerzo y reflexión
- Calidad de sueño
- Aburrimiento ante el ritmo acelerado

Desmotivación y apatía

- Falta de curiosidad: superficialidad
- Gratificación inmediata
- Exceso de estimulación
- Fatiga cognitiva
- Emociones intensas: desconexión
- Falta de propósito
- Comparaciones e inseguridades: autoestima

Estrés y autoestima



- Comparaciones constantes
- Validación externa
- Ciberacoso
- Presión por la perfección
- Basar la felicidad en el “éxito”
- Consumismo impulsivo
- Sobreexposición a noticias impactantes
- Sobrecarga de información
- Problemas en el sueño
- Saturación
- Aislamiento
- Sensaciones de soledad
- Menos momentos de bienestar

Síntomas físicos



- Problemas de Sueño
- Fatiga visual
- Falta de atención y concentración
- Síntomas musculares
- Obesidad



Síntomas psicosociales



- Aislamiento u ocio paralizante
- Bajo rendimiento académico
- Disminución de interacción social
- Ciberacoso, suplantación de identidad, grooming
- Comunicación hiperpersonal
- Fake news
- Exposición pública
- Estrés consumista



Riesgos específicos

Niños de 2-5

Miedo y Ansiedad
Comportamiento Imitativo
Desarrollo del Lenguaje y Cognitivo
Baja tolerancia a la frustración

Niños de 6-12

Desensibilización a la Violencia
Problemas de Autoestima e Imagen Corporal

Niños de 13-18

Exposición a Contenido Sexual Explícito
Impacto en la Salud Mental
Radicalización y Conductas Extremas
Aislamiento social



Diagnóstico

Mal uso de pantallas
Abuso de pantallas
Adicción a pantallas



Plan de acción

Examina si el riesgo es grave, moderado o leve



Mal uso

- Multitarea
- Comportamientos de riesgo
- Uso nocturno
- Contenido inapropiado
- Falta de higiene y responsabilidades



Signos de abuso/adicción

- Uso excesivo: Pasar largas horas frente a pantallas. Sentir mucha necesidad de usar dispositivos digitales.
- Interferencia con la vida diaria: Descuidar responsabilidades académicas, laborales o personales debido al tiempo en pantalla. Reducción de la participación en actividades sociales, físicas o recreativas.
- Problemas de salud: Fatiga visual, dolores de cabeza o problemas de sueño. Dolor en el cuello o espalda debido a la postura prolongada.
- Cambios de humor y comportamiento: Irritabilidad o ansiedad cuando no se puede acceder a dispositivos digitales. Mentir sobre la cantidad de tiempo dedicado a las pantallas. Desinterés
- Impacto en relaciones: Conflictos con familiares o amigos debido al uso excesivo de dispositivos. Aislamiento (solo tiene amigos en línea).
- Intentos fallidos de control: Incapacidad para reducir el tiempo de pantalla a pesar de intentarlo. Dependencia psicológica (niega y se obsesiona).
- Se refugia en las pantallas cuando tiene dificultades o problemas, mecanismo de escape
- Miente, niega o esconde el uso de pantalla y lo justifica, no hace caso...

Disruptores endocrinos



Productos de cuidado personal y cosméticos:

Ftalatos: Se utilizan para hacer que los plásticos sean flexibles y para fijar fragancias en los cosméticos. Los ftalatos están asociados con alteraciones hormonales, como la disminución de la testosterona y problemas reproductivos.

Parabenos: Conservantes comunes en cosméticos y productos para el cuidado personal, como champús, lociones y desodorantes. Los parabenos pueden imitar el estrógeno en el cuerpo y han sido relacionados con trastornos hormonales y enfermedades reproductivas.

Triclosán: Un agente antimicrobiano que se encuentra en jabones, pastas dentales y otros productos. Se ha demostrado que afecta la función tiroidea.

Plásticos y envases:

Bisfenol A (BPA): Utilizado en la fabricación de plásticos y resinas. Está presente en botellas de plástico, latas de comida, envases de alimentos y utensilios. El BPA puede actuar como un estrógeno sintético, alterando el equilibrio hormonal.

Policloruros de vinilo (PVC): Utilizados en una variedad de productos, incluidos juguetes, cortinas de ducha y muebles. Contienen aditivos que son disruptores endocrinos.

Pesticidas y productos químicos industriales:

Pueden afectar al desarrollo en la pubertad, problemas de fertilidad, alteración en el ciclo menstrual, etc.

Elige productos libres de estas sustancias, materiales naturales y ecológicos, evita productos de baja calidad.

Conceptos

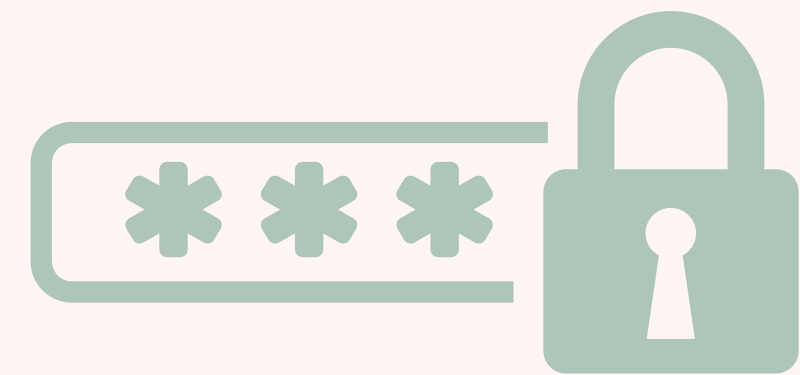


- **Fomofobia FOMO (Fear of missing):** miedo a estar desconectado, a perderse algo
- **Phubbing:** usar el móvil mientras estás con otras personas a las que ignoras
- **Phishing:** es un tipo de fraude en el que se hacen pasar por entidades confiables para robar información personal, como contraseñas o datos bancarios, mediante correos electrónicos o sitios web falsos.
- **Spoiler:** es una revelación o adelanto de un evento clave de una película, serie, libro u otra obra de ficción, que puede arruinar la sorpresa para quienes aún no lo han visto o leído.
- **Streaming:** es una forma de ver o escuchar contenido en línea, como videos, música o juegos, sin tener que descargarlo primero. El contenido se reproduce de inmediato a medida que se transmite a través de Internet.
- **Infoxicación:** es el estado de saturación o sobrecarga de información, generalmente a través de Internet, que puede generar confusión, estrés o dificultades para tomar decisiones.
- **Nomofobia:** es el miedo irracional o la ansiedad de estar sin el teléfono móvil o sin acceso a la red. Pueden sentirse extremadamente nerviosas o estresadas si no tienen su teléfono cerca o si se quedan sin batería, ya que sienten que están desconectados o fuera de contacto con el mundo.
- **Sharenting:** es cuando los padres publican en redes sociales fotos, videos o detalles de la vida de sus hijos. Puede exponer a los niños a riesgos de privacidad y seguridad en línea.

- **Vamping:** quedarse despierto hasta tarde, durante la noche, usando el teléfono móvil o navegando por Internet, lo que puede afectar el sueño y los hábitos de descanso.
- **Smombie:** es una combinación de las palabras "smartphone" (teléfono inteligente) y "zombie". Se refiere a las personas que caminan por la calle mientras están absortas en sus móviles.
- **Sexting:** es el acto de enviar mensajes, fotos o videos de contenido sexual explícito a través de dispositivos móviles o redes sociales.
- **Fake news:** son noticias falsas o desinformación que se difunden intencionalmente para engañar a las personas.
- **Grooming:** Estrategia que utilizan los adultos para ganarse la confianza de menores con el fin de explotarlos sexualmente.
- **Inforsurfing:** moverse de un sitio web a otro, explorando contenidos y recopilando datos de manera rápida y a menudo sin un objetivo claro.
- **Hacking:** acceder de forma no autorizada a sistemas, redes o dispositivos con el fin de obtener información, modificar datos o causar daño.
- **Sexpreading o pornodifusion:** una forma de acoso que consiste en difundir imágenes, videos o información sexual explícita de otra persona sin su consentimiento, generalmente a través de Internet o redes sociales.
- **Oversharing:** compartir en exceso información personal, a veces de manera inapropiada o innecesaria, especialmente en redes sociales o con personas desconocidas.
- **Body Shaming:** criticar o avergonzar a una persona por su apariencia física, ya sea por su peso, altura, forma corporal u otros aspectos relacionados con su cuerpo.
- **Ghosting:** cortar repentinamente toda comunicación con alguien, sin dar ninguna explicación o aviso



“*Las contraseñas son como los cepillos de dientes. Cámbialas a menudo y no las compartas*”



RECUERDA HACER
LAS PLANTILLAS

**HAZ UNA LISTA
DE COSAS DE
CONSUMO
DIGITAL + Y -**



CÓMO AFECTAN LAS PANTALLAS Y QUIÉN DEBE REGULAR ESO