

CRECER CON PANTALLAS: CUANTO MENOS, MEJOR



El inicio precoz de uso de pantallas está relacionado con un **peor desarrollo del lenguaje** y afecta **negativamente a las relaciones personales**. La OMS y UNICEF recomiendan **evitar las pantallas en menores de 2 años y menos de 1 hora diaria entre 2 y 5 años**.



Por eso...¡protégeles!

- El uso de la tecnología **reduce el tiempo de vivir experiencias** útiles y enriquecedoras
- Los menores no tienen capacidad de “**autorregulación**” del tiempo que pasan con pantallas ni del contenido
- El aprendizaje necesita **concentración y silencio**
- El uso de pantallas **impide aburrirse**, que es la antesala de la creatividad
- Usar pantallas **no** implica mejores condiciones de **acceso al futuro mercado laboral**
- Son menores y su cerebro está más expuesto a la contaminación electromagnética que el cerebro adulto

¿Por qué limitar el uso de pantallas en menores?

PERJUDICA EL APRENDIZAJE

Disminuye la **concentración**, la **comprensión lectora**, la capacidad de **escritura** y el desarrollo del **lenguaje**.

PERJUDICA LA SALUD MENTAL Y FÍSICA

Provoca **adicción**, **depresión**, **baja autoestima**, trastornos alimentarios, alteraciones de sueño. También **obesidad** y problemas visuales.

PERJUDICA LAS RELACIONES

Afecta a la capacidad de **empatía** porque establece **relaciones virtuales** y no cara a cara y con el entorno.



Más información:

www.escuelasaludable.org



FAMPA
ALHAMBRA

FEDERACIÓN PROVINCIAL DE
ASOCIACIONES DE MADRES Y
PADRES DEL ALUMNADO
DE GRANADA