- **La mielina es una sustancia que recubre los axones de las neuronas, lo que permite la adecuada conexión entre ellas. Aquellos niñ@s que dedican mucho tiempo al día a las pantallas tienen niveles más bajos de mielina.**

- **Cuando se produce una hiperestimulación visual se limita y restringe el desarrollo de otros sentidos. Tocar, oler, saborear, son imprescindibles para conocer el entorno.**

- **El sentido del oído requiere de un trabajo de interacción para el correcto desarrollo del lenguaje: imitar, señalar, corregir la dicción.**

- **El cerebro no está tan maduro como para asimilar los cambios rápidos de imágenes.**

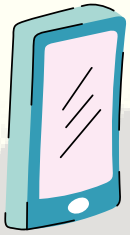
- **La melatonina es una hormona que contribuye al sueño. La luz azul de los dispositivos móviles genera problemas para dormir.**

- **Mantener al cerebro en constante alerta impide su descanso.**

D.L.Z. 416-2023

Las tecnologías actuales (internet, redes sociales...) son un instrumento de nuestra vida cotidiana.

Es importante ser modelo en el uso sensato de los dispositivos móviles



Ana Cristina de Pablo Elvira
Luisa Maestro Perdices
Cristina Paricio García
Mª Pilar Mallada Viana

salud
servicio aragonés de salud

PEQUEÑ@S Y PANTALLAS

ENTRE LOS 0 Y 3 AÑOS



POR UN USO APROPIADO DE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES

AraPAP
Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Aragón

GOBIERNO DE ARAGON

EN ESTA ETAPA:

Es cuando el cerebro del niñ@ crece más rápidamente.

La capacidad de concentración comienza en torno a los dos años

El aprendizaje infantil está basado en la curiosidad, la imitación y en la experimentación (tocar, oir, sentir...).

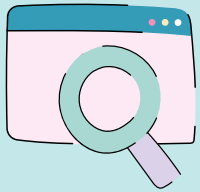
La luz, el sonido y el movimiento son las cosas que atraen la atención de los más pequeños.

Cobra importancia el juego, la exploración y la interacción con las personas de referencia.

Descubre texturas, colores, formas... Hay un aprendizaje activo.

La relación con las figuras de apego se intensifica.

El vínculo a través del juego y el contacto físico sientan las bases de un buen desarrollo emocional.



CONSECUENCIAS DEL USO DE PANTALLAS

Se dan retrasos en habla y lenguaje. Con un dispositivo digital el bebé no aprende a hablar, no aprende a comunicarse porque no obtiene respuesta.

Retrasos a nivel psicomotor por la pasividad y la falta de estimulación.



Se dan condicionamientos negativos (por ejemplo: no comer si no hay pantalla) .

Problemas en el sueño por la luz azul que afecta a la producción de melatonina.



¡ATENCIÓN!

Hasta los 3 años conviene evitar las pantallas de cualquier tipo, para que el niño o la niña se centre en el juego, la interacción y la exploración del entorno.

HÁBLALE, MÍRALE, CÁNTALE, JUEGA. QUE NO TE SUSTITUYA UNA PANTALLA.

- **En esta etapa el cerebro aún se está formando. Su buen funcionamiento depende del tipo de estimulación que recibe.**

- **La mielina es una sustancia que recubre los axones de las neuronas, lo que permite la adecuada conexión entre ellas. Aquellos niñ@s que dedican mucho tiempo al día a las pantallas tienen niveles más bajos de mielina**

- **Visualmente necesitamos luz natural y la interacción con el entorno para construir imágenes mentales y para la tridimensionalidad.**

- **Nuestro cerebro, ante una pantalla, genera cortisol y dopamina. El cortisol es la hormona del estrés. Una cantidad apropiada de ella es bueno pero, en exceso genera ansiedad.**

- **La dopamina es la hormona del placer. Hace que nos gusten las cosas. Se encuentra en aumento en casos de adicciones.**

- **La melatonina es la hormona del sueño. La luz azul de los dispositivos móviles la modifica y genera problemas para dormir.**

D.L.Z. 417-2023

El valor de la palabra dicha o escrita es importante. porque se ponen en juego los procesos imaginarios. A través de los cuentos favorecemos la construcción de tramas y personajes.

El móvil y la tablet no son un canguro, aunque el efecto hipnótico de las imágenes y sonidos continuos l@s mantiene quiet@s puntualmente. Es más, puede producir un efecto rebote

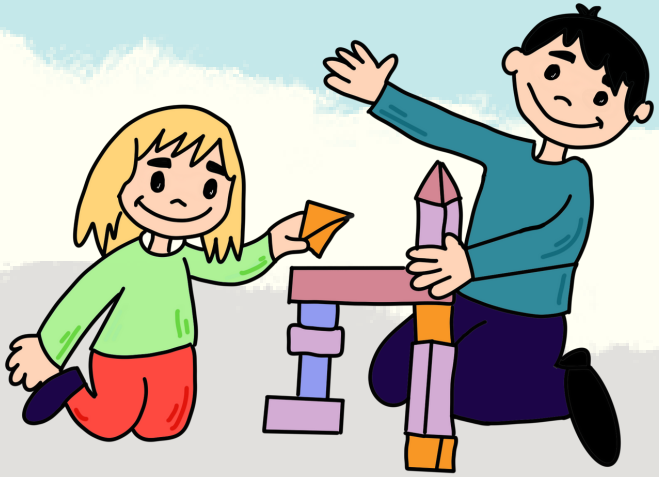
Dale pinturas y juguetes para que se entretenga, si tiene que estar sol@ un rato

El aburrimiento pone en marcha la imaginación

salud
servicio aragonés de salud

NIÑ@S Y PANTALLAS

ENTRE LOS 3 Y 6 AÑOS



Ana Cristina de Pablo Elvira
Luisa Maestro Perdices
Cristina Paricio García
Mª Pilar Mallada Viana

ArAPAP
Asociación de Pediatría de Atención Primaria de Aragón

GOBIERNO DE ARAGON

EN ESTA ETAPA:

Es el momento de ensayar con el entorno, potenciar lo imaginativo, lo creativo y los procesos de socialización en el colegio y parque. Con el juego real se aprende a regular los sentimientos.

Sobre los 4 años los niñ@s pueden aprender a controlar sus impulsos y no distraerse. Comienzan a focalizar su atención sobre una tarea concreta.

También se desarrollan las funciones ejecutivas en una parte del cerebro, la corteza prefrontal. Aparecen , entre otras cosas , la memoria operativa y la planificación.

En esta etapa los niñ@s repiten las actitudes que ven.



CONSECUENCIAS DEL USO INAPROPIADO DE PANTALLAS

- Confunde realidad y fantasía, aceptando todo sin crítica.
- No entiende el concepto de aburrirse. No buscan opciones de entretenimiento.
- Interfiere en las relaciones familiares.
- Se alteran las funciones ejecutivas.
- Se producen problemas psicomotores .
- El aumento de luz artificial provoca miopía .



- Es fácil que se "enganchen" a las pantallas. A esta edad el potencial adictivo es muy grande.
- Pierden la noción del tiempo dejando de hacer actividades fundamentales para su desarrollo como pintar o jugar.
- Dificulta el desarrollo de la imaginación y la creatividad.



¡ATENCIÓN!

Entre los 3 y los 6 años se recomienda un máximo de 30 minutos al día y siempre bajo supervisión de un adulto, para que el niñ@ se centre en el juego real y el simbólico (de roles)

NO CONVIENE QUE TENGAN UNA PANTALLA DE SU PROPIEDAD.
NO DEBE CONOCER EL PIN O PATRÓN DE ACCESO AL MÓVIL DEL ADULTO