El cerebro no termina de formarse hasta mucho más allá de la adolescencia.

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

- **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. En exceso, es la causante de las adicciones.**

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

Los videojuegos mejoran la coordinación visomotriz pero, cuidado con el abuso

Son determinantes las interacciones sociales y las actividades de ocio compartidas

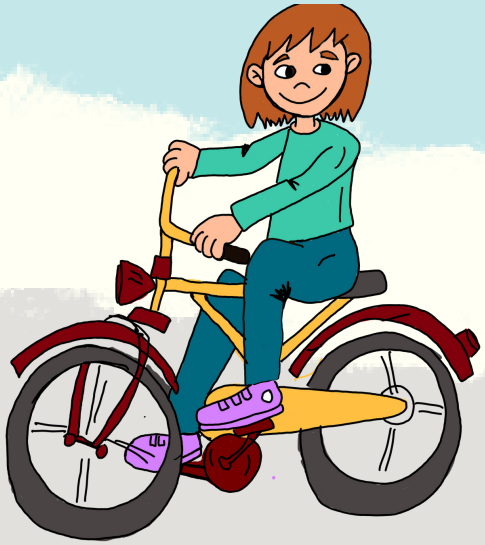


Ana Cristina de Pablo Elvira
Luisa Maestro Perdices
Cristina Paricio García
Mª Pilar Mallada Viana

salud servicio aragonés de salud

CHIC@S Y PANTALLAS

ENTRE LOS 6 Y LOS 9 AÑOS



POR UN USO APROPIADO DE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES

ArAPAP
GOBIERNO DE ARAGON

EN ESTA ETAPA:

Se establece el correcto equilibrio entre la capacidad de concentración y la inhibición de impulsos. Se desarrollan las habilidades motrices y verbales.

Es el periodo de los ensayos: de amistad, competencia, competitividad. Esto se consigue en la interacción real , diaria, con el grupo de iguales de referencia. Se produce el aprendizaje de habilidades sociales asertivas.

Se desarrolla el autoconcepto, autoaceptación y autoestima, con la información que nos da el mundo real acerca de nuestras habilidades, comportamiento, actitudes, aptitudes...

Se aprende la gestión de emociones y a tolerar la frustración.



CONSECUENCIAS DEL USO DE PANTALLAS

- **Puede interferir con las tareas cotidianas y las normas.**
- **Abusar de los dispositivos supone que la vida real les parece monótona, lenta y aburrida, ya que los contenidos en la red tienen cambios rápidos de escenas.**
- **No se practica el "ensayo" en las relaciones sociales.**
- **Aumenta el sedentarismo, y con ello los problemas de obesidad.**



El móvil y la tablet no son un canguro, aunque el efecto hipnótico de las imágenes y sonidos continuos los mantiene quietos un rato. Es más, puede producir un efecto rebote



¡ATENCIÓN!

MÁXIMO 1 HORA AL DÍA.

EL CONTROL PARENTAL DEBE SER EXHAUSTIVO Y NUNCA DEBEN ESTAR A SOLAS CON UNA PANTALLA.

NADA DE REDES SOCIALES.

EL ADULTO DEBE CRIBAR LOS CONTENIDOS.
NO DEBE CONOCER EL PIN O PATRÓN DE ACCESO AL MÓVIL DEL ADULTO